KESEHATAN DALAM PERSPEKTIF AL-QUR'AN

LAJNAH PENTASHIHAN MUSHAF AL-QUR'AN
BADAN LITBANG DAN DIKLAT
DEPARTEMEN AGAMA RI

"Dengan nama Allah Yang Maha Pengasih, Maha Penyayang"

Tafsir Al-Qur'an Tematik

KESEHATAN DALAM PERSPEKTIF AL-QUR'AN

Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an
Badan Litbang Dan Diklat
Departemen Agama RI
Tahun 2009

SERI
5

KESEHATAN DALAM PERSPEKTIF AL-QUR'AN

(Tafsir Al-Qur'an Tematik)

Cetakan Pertama, Sya'ban 1430 H/Agustus 2009 M

Diterbitkan oleh:
Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an

Perpustakaan Nasional RI: ***Katalog Dalam Terbitan (KDT)***

Kesehatan dalam Perspektif Al-Qur'an
(Tafsir Al-Qur'an Tematik)
Jakarta: Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an
5 jilid; 16 x 23,5 cm

Diterbitkan oleh Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an dengan biaya
DIPA Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an Tahun 2009
Sebanyak: 1000 eksemplar

ISBN 978-602-95370-2-4 (No. Seri 5)

1. Kesehatan dalam Perspektif Al-Qur'an I. Judul

PEDOMAN TRANSLITERASI ARAB-LATIN

Keputusan Bersama Menteri Agama dan Menteri P dan K
Nomor: 158 Tahun 1987 – Nomor: 0543 b/u/1987

1. Konsonan

No	Arab	Latin	No	Arab	Latin
1	ا	Tidak dilambangkan	16	ط	ṭ
2	ب	b	17	ظ	ẓ
3	ت	t	18	ع	ʻ
4	ث	ṡ	19	غ	g
5	ج	j	20	ف	f
6	ح	ḥ	21	ق	q
7	خ	kh	22	ك	k
8	د	d	23	ل	l
9	ذ	ż	24	م	m
10	ر	r	25	ن	n
11	ز	z	26	و	w
12	س	s	27	ه	h
13	ش	sy	28	ء	'
14	ص	ṣ	29	ي	y
15	ض	ḍ			

2. Vokal Pendek

َ = a kataba

ِ = i su'ila

ُ = u yażhabu

3. Vokal Panjang

...َ = ā qāla

= ī qīla

ُ = ū yaqūlu

4. Diftong

= ai kaifa

= au ḥaula

SAMBUTAN
KEPALA BADAN LITBANG DAN DIKLAT
DEPARTEMEN AGAMA RI

Terkait dengan kehidupan beragama, pemerintah menaruh perhatian besar sesuai amanat pasal 29 Undang-Undang Dasar 1945 yang dijabarkan dalam berbagai peraturan perundangan, antara lain Peraturan Presiden Republik Indonesia Nomor 7 tahun 2005 tentang Rencana Pembangunan Jangka Menengah Nasional (RPJMN) 2004-2009. Di situ disebutkan, sasaran peningkatan kualitas pelayanan dan pemahaman agama serta kehidupan beragama antara lain meliputi:

1. Meningkatnya kualitas pemahaman, penghayatan, dan pengamalan ajaran agama dalam kehidupan masyarakat dari sisi rohani semakin baik.
2. Meningkatnya kepedulian dan kesadaran masyarakat dalam memenuhi kewajiban membayar zakat, wakaf, infak, dan sedekah, dana punia dan dana paramita dalam rangka mengurangi kesenjangan sosial masyarakat.
3. Meningkatnya kualitas pelayanan kehidupan beragama bagi seluruh lapisan masyarakat sehingga mereka dapat memperoleh hak-hak dasar dalam memeluk agamanya masing-masing dan beribadat sesuai agama dan keya-kinannya.

Bagi umat Islam, salah satu sarana untuk mencapai tujuan pembangunan di bidang agama adalah penyediaan kitab suci Al-Qur'an yang merupakan sumber pokok ajaran Islam dan petunjuk hidup. Karena Al-Qur'an berbahasa Arab, maka untuk memahaminya diperlukan terjemah dan tafsir Al-Qur'an. Keberadaan Tafsir menjadi sangat penting karena sebagian besar ayat-ayat Al-Qur'an bersifat umum dan berupa garis-garis

besar yang tidak mudah dimengerti maksudnya kecuali dengan tafsir. Tanpa dukungan tafsir sangat mungkin akan terjadi kekeliruan dalam memahami Al-Qur'an yang dapat menyebabkan orang bersikap eksklusif dan potensial menimbulkan konflik, yang pada akhirnya akan mengganggu kerukunan hidup beragama, baik internal maupun eksternal. Sebaliknya, jika dipahami secara benar maka akan berdampak positif bagi pembacanya, karena akan mendorong orang untuk bekerja keras, berwawasan luas, saling mengasihi dan menghormati terhadap sesama, hidup rukun dan damai dalam Negara Kesatuan Republik Indonesia (NKRI).

Menyadari begitu pentingnya tafsir Al-Qur'an, pemerintah dalam hal ini Departemen Agama pada tahun 1972 membentuk satu tim yang bertugas menyusun tafsir Al-Qur'an. Tafsir tersebut disusun dengan pendekatan *taḥlīlī*, yaitu menafsirkan Al-Qur'an ayat demi ayat sesuai dengan susunannya dalam mushaf. Segala segi yang 'dianggap perlu' oleh sang mufasir diuraikan, bermula dari arti kosakata, *asbābun-nuzūl*, *munāsabah*, dan lain-lain yang berkaitan dengan teks dan kandungan ayat. Tafsir Al-Qur'an Departemen Agama yang telah berusia 30 tahun itu, sejak tahun 2003 telah dilakukan penyempurnaan secara menyeluruh. Penyempurnaan tafsir tersebut telah selesai dilakukan pada tahun 2007, dan dicetak perdana secara bertahap dan selesai seluruhnya pada tahun 2008.

Kini, sesuai dengan dinamika masyarakat dan perkembangan ilmu pengetahuan teknologi, masyarakat memerlukan adanya tafsir Al-Qur'an yang lebih praktis. Sebuah tafsir yang disusun secara sistematis berdasarkan tema-tema aktual di tengah masyarakat, sehingga diharapkan dapat memberi jawaban atas pelbagai problematika umat. Pendekatan ini disebut tafsir *mauḍū'ī* (tematis).

Melihat pentingnya karya tafsir tematis, Departemen Agama RI, seperti tertuang dalam Keputusan Menteri Agama RI, Nomor BD/28/2008, tanggal 14 Februari 2008, telah

membentuk tim pelaksana kegiatan penyusunan tafsir tematik, sebagai wujud pelaksanaan rekomendasi Musyawarah Kerja Ulama Al-Qur'an tanggal 8 s.d 10 Mei 2006 di Yogyakarta dan 14 s.d 16 Desember 2006 di Ciloto. Kalau sebelumnya tafsir tematis berkembang melalui karya individual, kali ini Departemen Agama RI menggagas agar terwujud sebuah karya tafsir tematis yang disusun oleh sebuah tim sebagai karya bersama (kolektif). Ini adalah bagian dari *ijtihād jamā'ī* dalam bidang tafsir.

Pada tahun 2008 ini, tema-tema yang diangkat berkisar pada pembangunan ekonomi, perempuan, etika, lingkungan hidup, dan kesehatan dalam perspektif Al-Qur'an. Di masa yang akan datang diupayakan untuk dapat mengangkat tema-tema lain seperti spiritualitas dan akhlak, jihad, keniscayaan hari akhir dan lainnya dalam perspektif Al-Qur'an. Kepada para ulama dan pakar yang telah terlibat dalam penyusunan tafsir tersebut kami menyampaikan penghargaan yang tulus dan ucapan terima kasih yang sedalam-dalamnya. Semoga Allah mencatatnya dalam timbangan amal saleh.

Demikian, semoga apa yang telah dihasilkan oleh Tim Tafsir Tematik pada tahun 2008 bermanfaat bagi masyarakat Muslim Indonesia.

Jakarta, 1 Juni 2009
Pgs. Kepala Badan Litbang dan Diklat

Prof. Dr. H. M. Atho Mudzhar, MA
NIP. 19481020 196612 1 001

KATA PENGANTAR
KEPALA LAJNAH PENTASHIHAN MUSHAF AL-QUR'AN
DEPARTEMEN AGAMA RI

Sebagai salah satu upaya meningkatkan kualitas pemahaman, penghayatan dan pengamalan ajaran agama (Al-Qur'an) dalam kehidupan bermasyarakat, berbangsa dan bernegara, Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an Badan Litbang dan Diklat Departemen Agama RI pada tahun 2008 telah melaksanakan kegiatan penyusunan tafsir tematik.

Tafsir tematik adalah salah satu model penafsiran yang diperkenalkan para ulama tafsir untuk memberikan jawaban terhadap problem-problem baru dalam masyarakat melalui petunjuk-petunjuk Al-Qur'an. Dalam tafsir tematik, seorang *mufassir* tidak lagi menafsirkan ayat demi ayat secara berurutan sesuai urutannya dalam mushaf, tetapi menafsirkan dengan jalan menghimpun seluruh atau sebagian ayat-ayat dari beberapa surah yang berbicara tentang topik tertentu, untuk kemudian dikaitkan satu dengan lainnya, sehingga pada akhirnya diambil kesimpulan menyeluruh tentang masalah tersebut menurut pandangan Al-Qur'an. Semua itu dijelaskan dengan rinci dan tuntas, serta didukung dalil-dalil atau fakta-fakta yang dapat dipertanggungjawabkan secara ilmiah, baik argumen itu berasal dari Al-Qur'an, hadis maupun pemikiran rasional.

Melalui metode ini, 'seolah' penafsir (*mufassir*) tematik mempersilakan Al-Qur'an berbicara sendiri menyangkut berbagai permasalahan seperti diungkapkan Imam 'Alī ra, *Istanṭiq al-Qur'ān* (ajaklah Al-Qur'an berbicara). Dalam metode ini, penafsir yang hidup di tengah realita kehidupan dengan sejumlah pengalaman manusia duduk bersimpuh di hadapan Al-Qur'an untuk berdialog; mengajukan persoalan dan berusaha menemukan jawabannya dari Al-Qur'an.

Pada tahun 2008, tema-tema yang ditetapkan dalam penyusunan tafsir tematik mengacu kepada Peraturan Presiden Republik Indonesia Nomor 7 Tahun 2005 tentang Rencana Pembangunan Jangka Menengah Nasional (RPJMN) 2004-2009, yang terkait dengan kehidupan beragama. Tema-tema tersebut yaitu:

A. **Pembangunan Ekonomi Umat**, dengan pembahasan: 1) Harta dalam Al-Qur'an; 2) Sumber-sumber Harta yang Haram; 3) Korupsi, Kolusi, dan Suap; 4) Keberkahan (*Barākah*); 5) Kemaslahatan (*Maṣlaḥah*) dalam Ekonomi; 6) Pola Konsumsi; 7) Pasar dan Pola Distribusi dalam Aktifitas Ekonomi; 8) Pola Produksi; 9) Dimensi Ekonomi dalam Kehidupan para Nabi dan Rasul.

B. **Kedudukan dan Peran Perempuan**, dengan pembahasan: 1) Pendahuluan; 2) Asal-usul Penciptaan Laki-Laki dan Perempuan; 3) Kepemimpinan Perempuan; 4) Profil Perempuan; 5) Peran Perempuan dalam Bidang Sosial; 6) Aurat dan Busana Muslimah; 7) Peran Perempuan dalam Keluarga; 8) Perempuan dan Hak Waris; 9) Perempuan dan Kepemilikan; 10) Kesaksian Perempuan; 11) Perzinaan dan Penyimpangan Seksual; 12) Pembunuhan Anak dan Aborsi.

C. **Etika Berkeluarga, Bermasyarakat, dan Berpolitik**, dengan pembahasan: 1) Pendahuluan; 2) Etika Berpolitik; 3) Etika Berbangsa dan Bernegara; 4) Etika Hubungan Internasional dan Diplomasi; 5) Etika Kedokteran; 6) Etika Pemimpin; 7) Etika Dialog; 8) Etika Komunikasi dan Informasi; 9) Etika Bermasyarakat; 10) Etika Lingkungan Hidup; 11) Etika Berekspresi; 12) Etika Berkeluarga; 13) Etika Berdakwah.

D. **Pelestarian Lingkungan Hidup**, dengan pembahasan: 1) Pendahuluan; 2) Eksistensi Gunung; 3) Eksistensi Laut; 4) Eksistensi Air; 5) Eksistensi Awan dan Angin; 6) Eksistensi Tetumbuhan dan Pepohonan; 7) Eksistensi

Binatang; 8) Kebersihan Lingkungan; 9) Kerusakan Lingkungan; 10) Term Al-Qur'an yang Terkait dengan Kerusakan Lingkungan.

E. **Kesehatan dalam Perspektif Al-Qur'an**, dengan pembahasan: 1) Etika Kedokteran; 2) Kebersihan; 3) Kehamilan dan Proses Kelahiran; 4) Menyusui dan Kesehatan; 5) Pertumbuhan Bayi; 6) Gerontology (Kesehatan Lansia); 7) Fenomena Tidur; 8) Makanan dan Minuman; 9) Pola Hidup Sehat; 10) Kesehatan Mental 11) Kesehatan Masyarakat.

Hasil pembahasan kelima tema tersebut dicetak pada tahun 2009 dalam lima buku yang terpisah.

Kegiatan tersebut pada tahun 2008 dilaksanakan oleh satu tim kerja yang terdiri dari para ahli tafsir, ulama Al-Qur'an, para pakar dan cendekiawan dari berbagai bidang yang terkait. Mereka yang terlibat dalam penyusunan tafsir tersebut yaitu,

No.	Nama	Jabatan
1.	Kepala Badan Litbang dan Diklat	Pengarah
2.	Kepala Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an	Pengarah
3.	Dr. H. Muchlis Muhammad Hanafi, MA.	Ketua
4.	Prof. Dr. H. Darwis Hude, M.Si.	Wakil Ketua
5.	Dr. H. M. Bunyamin Yusuf Surur, MA.	Sekretaris
6.	Prof. Dr. H. M. Abdurrahman, MA	Anggota
7.	Prof. Dr. Hj. Huzaimah T. Yanggo, MA	Anggota
8.	Dr. H. Asep Usman Ismail, MA.	Anggota
9.	Dr. H. Ahmad Lutfi Fathullah, MA.	Anggota
10.	Dr. H. Setiawan Budi Utomo, MA.	Anggota
11.	Dr. Hj. Sri Mulyati, MA.	Anggota
12.	dr. H. Muslim Gunawan	Anggota
13.	Dr. H. Ahmad Husnul Hakim, MA.	Anggota
14.	Dr. H. Ali Nurdin, MA.	Anggota
15.	H. Irfan Mas'ud, MA.	Anggota

Staf Sekretriat:

1. Drs. H. Rosehan Anwar, APU
2. Abdul Aziz Sidqi, M.Ag
3. Drs. H. Ali Akbar, M. Hum

4. H. Zaenal Muttaqin, Lc
5. H. Deni Hudaeny AA, MA.

Tim tersebut didukung oleh Menteri Agama selaku Pembina, Prof. Dr. H. Quraish Shihab, MA., Prof. Dr. H. Nasaruddin Umar, MA., Prof. Dr. H. Didin Hafidhuddin, M.Sc., Dr. H. Ahsin Sakho Muhammad, MA. selaku narasumber.

Kepada mereka kami sampaikan penghargaan yang setinggi-tingginya, dan ucapan terima kasih yang mendalam. Semoga karya ini menjadi bagian amal saleh kita bersama.

Mengingat banyaknya persoalan yang dihadapi masyarakat dan menuntut segera adanya bimbingan/petunjuk Al-Qur'an dalam menyelesaikannya, maka kami berharap kegiatan penyusunan tafsir tematik dapat berlanjut seiring dengan dinamika yang terjadi dalam masyarakat. Tema-tema tentang kehidupan berbangsa dan bernegara, kerukunan hidup umat beragama, kepedulian sosial, pelestarian lingkungan, dan lainnya dapat menjadi prioritas. Tentunya tanpa mengesampingkan tema-tema mendasar tentang akidah, ibadah, dan akhlak.

Jakarta, 1 Juni 2009
Kepala Lajnah Pentashihan
Mushaf Al-Qur'an

Drs. H. Muhammad Shohib, MA
NIP. 19540709 198603 1

KATA PENGANTAR
KETUA TIM PENYUSUN TAFSIR TEMATIK
DEPARTEMEN AGAMA RI

Al-Qur'an telah menyatakan dirinya sebagai kitab petunjuk (*hudan*) yang dapat menuntun umat manusia menuju ke jalan yang benar. Selain itu ia juga berfungsi sebagai pemberi penjelasan (*tibyān*) terhadap segala sesuatu dan pembeda (*furqān*) antara kebenaran dan kebatilan. Untuk mengungkap petunjuk dan penjelasan dari Al-Qur'an, telah dilakukan berbagai upaya oleh sejumlah pakar dan ulama yang berkompeten untuk melakukan penafsiran terhadap Al-Qur'an, sejak masa awalnya hingga sekarang ini. Meski demikian, keindahan bahasa Al-Qur'an, kedalaman maknanya serta keragaman temanya, membuat pesan-pesannya tidak pernah berkurang, apalagi habis, meski telah dikaji dari berbagai aspeknya. Keagungan dan keajaibannya selalu muncul seiring dengan perkembangan akal manusia dari masa ke masa. Kandungannya seakan tak lekang disengat panas dan tak lapuk dimakan hujan. Karena itu, upaya menghadirkan pesan-pesan Al-Qur'an merupakan proses yang tidak pernah berakhir selama manusia hadir di muka bumi. Dari sinilah muncul sejumlah karya tafsir dalam berbagai corak dan metodologinya.

Salah satu bentuk tafsir yang dikembangkan para ulama kontemporer adalah tafsir tematik yang dalam bahasa Arab disebut dengan *at-Tafsīr al-Mauḍū'ī*. Ulama asal Iran, M. Baqir al-Shadr, menyebutnya dengan *at-Tafsīr at-Tauḥīdī.* Apapun nama yang diberikan, yang jelas tafsir ini berupaya menetapkan satu topik tertentu dengan jalan menghimpun seluruh atau sebagian ayat-ayat dari beberapa surah yang berbicara tentang topik tersebut untuk kemudian dikaitkan satu dengan lainnya sehingga pada akhirnya diambil kesimpulan menyeluruh tentang masalah tersebut menurut pandangan Al-Qur'an. Pakar tafsir, Musthafa Muslim mendefinisikannya dengan, "ilmu yang

membahas persoalan-persoalan sesuai pandangan Al-Qur'an melalui penjelasan satu surah atau lebih".[1]

Oleh sebagian ulama, tafsir tematik ditengarai sebagai metode alternatif yang paling sesuai dengan kebutuhan umat saat ini. Selain diharapakan dapat memberi jawaban atas pelbagai problematika umat, metode tematik dipandang sebagai yang paling obyektif, tentunya dalam batas-batas tertentu. Melalui metode ini seolah penafsir mempersilahkan Al-Qur'an berbicara sendiri melalui ayat-ayat dan kosa kata yang digunakannya terkait dengan persoalan tertentu. *Istanṭiq al-Qur'ān* (ajaklah Al-Qur'an berbicara), demikian ungkapan yang sering dikumandangkan para ulama yang mendukung penggunaan metode ini.[2] Dalam metode ini, penafsir yang hidup di tengah realita kehidupan dengan sejumlah pengalaman manusia duduk bersimpuh di hadapan Al-Qur'an untuk berdialog; mengajukan persoalan dan berusaha menemukan jawabannya dari Al-Qur'an.

Dikatakan obyektif karena sesuai maknanya, kata *al-mauḍū'* berarti sesuatu yang ditetapkan di sebuah tempat, dan tidak ke mana-mana.[3] Seorang mufassir *mauḍū'ī* ketika menjelaskan pesan-pesan Al-Qur'an terikat dengan makna dan permasalahan tertentu yang terkait, dengan menetapkan setiap ayat pada tempatnya. Kendati kata *al-mauḍū'* dan derivasinya sering digunakan untuk beberapa hal negatif seperti hadis palsu (*ḥadīṡ mauḍū'*), atau *tawāḍu'* yang asalnya bermakna *at-tażallul*

---

[1] Muṣṭafā Muslim, *Mabāḥiṡ fit-Tafsīr al-Mauḍū'ī* (Damaskus: Dārul-Qalam, 2000), cet. 3, h. 16

[2] Lihat misalnya: M. Baqir aṣ-Ṣadr, *al-Madrasah al-Qur'āniyyah*, (Qum: Syareat, Cet. III, 1426 H), hal. 31. Ungkapan *Istanṭiq al-Qur'ān* terambil dari Imam 'Alī bin Abī Ṭālib kw. dalam kitab *Nahjul-Balāgah*, Khutbah ke 158, yang mengatakan: *Żālikal-Qur'ān fastanṭiqūhu* (Ajaklah Al-Qur'an itu berbicara).

[3] Lihat: al-Jauharī, *Tājul-Lugah wa Ṣiḥāh al-'Arabiyyah* (Beirut: Dār Iḥyā at-Turāṡ al-'Arabī, 2001), Bāb al-'Ain, Faṣl al-Wāu, 3/1300.

(terhinakan), tetapi dari 24 kali pengulangan kata ini dan derivasinya kita temukan juga digunakan untuk hal-hal positif seperti peletakan ka‘bah (Āli ‘Imrān/3: 96), timbangan/*al-Mīzān* (ar-Rahmān/55: 7) dan benda-benda surga (al-Gāsyiyah/88: 13 dan 14).[4] Dengan demikian tidak ada hambatan psikologis untuk menggunakan istilah ini (*at-Tafsīr al-Mauḍū‘ī*) seperti pernah dikhawatirkan oleh Prof. Dr. Abdul Sattar Fathullah, guru besar tafsir di Universitas Al-Azhar.[5]

Metode ini dikembangkan oleh para ulama untuk melengkapi kekurangan yang terdapat pada khazanah tafsir klasik yang didominasi oleh pendekatan *taḥlīlī*, yaitu menafsirkan Al-Qur'an ayat demi ayat sesuai dengan susunannya dalam mushaf. Segala segi yang ‘dianggap perlu’ oleh sang mufasir diuraikan, bermula dari arti kosakata, *asbābun-nuzūl*, *munāsabah*, dan lain-lain yang berkaitan dengan teks dan kandungan ayat. Metode ini dikenal dengan metode *taḥlīlī* atau *tajzī‘ī* dalam istilah Baqir Shadr. Para mufasir klasik umumnya menggunakan metode ini. Kritik yang sering ditujukan pada metode ini adalah karena dianggap menghasilkan pandangan-pandangan parsial. Bahkan tidak jarang ayat-ayat Al-Qur'an digunakan sebagai dalih pembenaran pendapat mufasir. Selain itu terasa sekali bahwa metode ini tidak mampu memberi jawaban tuntas terhadap persoalan-persoalan umat karena terlampau teoritis.

Sampai pada awal abad modern, penafsiran dengan berdasarkan urutan mushaf masih mendominasi. Tafsir al-Manar, yang dikatakan al-Fāḍil Ibnu ‘Asyūr sebagai karya trio reformis dunia Islam; Afgānī, ‘Abduh dan Riḍā,[6] disusun

---

[4] Lihat: M. Fu'ād ‘Abdul-Bāqī, *al-Mu‘jam al-Mufahras*, dan ar- Rāgib al-Aṣfahānī, *al-Mufradāt fī Garībil-Qur`ān* (Libanon: Dārul-Ma‘rifah), 1/526.

[5] ‘Abdus-Sattār Fatḥullāh Sa‘īd, *al-Madkhal ilat-Tafsīr al-Mauḍū‘ī* (Kairo: Dār un-Nasyr wat-Tauzī‘ al-Islāmiyyah, 1991), cet. 2, hal. 22.

[6] Al-Fāḍil Ibnu ‘Asyur, *at-Tafsīr wa Rijāluhu*, dalam *Majmū‘ah ar-Rasā'il al-Kamāliyah* (Taif: Maktabah al-Ma‘ārif), hal. 486.

dengan metode tersebut. Demikian pula karya-karya reformis lainnya seperti Jamāluddīn al-Qāsimī, Ahmad Muṣṭafā al-Marāgī, 'Abdul Ḥamid Bin Badis dan 'Izzat Darwaza. Yang membedakan karya-karya modern dengan klasik, para mufasir modern tidak lagi terjebak pada penafsiran-penafsiran teoritis, tetapi lebih bersifat praktis. Jarang sekali ditemukan dalam karya mereka pembahasan gramatikal yang bertele-tele. Seolah-olah mereka ingin cepat sampai ke fokus permasalahan yaitu menuntaskan persoalan umat. Karya-karya modern, meski banyak yang disusun sesuai dengan urutan mushaf tidak lagi mengurai penjelasan secara rinci. Bahkan tema-tema persoalan umat banyak ditemukan tuntas dalam karya seperti *al-Manār*.

Kendati istilah tafsir tematik baru populer pada abad ke-20, tepatnya ketika ditetapkan sebagai mata kuliah di fakultas Ushuluddin Universitas al-Azhar pada tahun 70-an, tetapi embrio tafsir tematik sudah lama muncul. Bentuk penafsiran Al-Qur'an dengan Al-Qur'an (*tafsīr al-Qur'ān bil-Qur'ān*) atau Al-Qur'an dengan penjelasan hadis (*tafsīr al-Qur'ān bis-Sunnah*) yang telah ada sejak masa Rasulullah disinyalir banyak pakar sebagai bentuk awal tafsir tematik.[7] Di dalam Al-Qur'an banyak ditemukan ayat-ayat yang baru dapat dipahami dengan baik setelah dipadukan/dikombinasikan dengan ayat-ayat di tempat lain. Pengecualian atas hewan yang halal untuk dikonsumsi seperti disebut dalam Surah al-Mā'idah/5: 1 belum dapat dipahami kecuali dengan merujuk kepada penjelasan pada ayat yang turun sebelumnya, yaitu Surah al-An'ām/6: 145, atau dengan membaca ayat yang turun setelahnya dalam Surah al-Mā'idah/5: 3. Banyak lagi contoh lainnya yang mengindikasikan pentingnya memahami ayat-ayat Al-Qur'an secara komprehensif dan tematik. Dahulu, ketika turun ayat yang berbunyi:

---

[7] Muṣṭafā Muslim, *Mabāḥiṡ fit-Tafsīr al-Mauḍū'ī,* hal. 17

(82) .

Orang-orang yang beriman dan tidak mencampuradukkan iman mereka dengan kezaliman, mereka itulah orang-orang yang mendapat keamanan dan mereka itu adalah orang-orang yang mendapat petunjuk. (al-An‘ām/6: 82)

para sahabat merasa gelisah, sebab tentunya tidak ada seorang pun yang luput dari perbuatan zalim. Tetapi persepsi ini buru-buru ditepis oleh Rasulullah dengan menjelaskan bahwa yang dimaksud dengan kezaliman pada ayat tersebut adalah syirik seperti terdapat dalam ungkapan seorang hamba yang saleh, Luqman, pada Surah Luqmān/31: 13. Penjelasan Rasulullah tersebut, merupakan isyarat yang sangat jelas bahwa terkadang satu kata dalam Al-Qur'an memiliki banyak pengertian dan digunakan untuk makna yang berbeda. Karena itu dengan mengumpulkan ayat-ayat yang terkait dengan tema atau kosa kata tertentu dapat diperoleh gambaran tentang apa makna yang dimaksud.

Dari sini para ulama generasi awal terinspirasi untuk mengelompokkan satu permasalahan tertentu dalam Al-Qur'an yang kemudian dipandang sebagai bentuk awal tafsir tematik. Sekadar menyebut contoh; *Ta'wīl Musykil al-Qur'ān* karya Ibnu Qutaibah (w. 276 H), yang menghimpun ayat-ayat yang 'terkesan' kontradiksi antara satu dengan lainnya atau stuktur dan susunan katanya berbeda dengan kebanyakan kaidah bahasa; *Mufradāt al-Qur'ān*, karya ar-Rāgib al-Aṣfahānī (w.502 H), yang menghimpun kosakata Al-Qur'an berdasarkan susunan alfabet dan menjelaskan maknanya secara kebahasaan dan menurut penggunaannya dalam Al-Qur'an; *at-Tibyān fī Aqsām al-Qur'ān* karya Ibnu al-Qayyim (w.751 H) yang mengumpulkan ayat-ayat yang di dalamnya terdapat sumpah-sumpah Allah dengan menggunakan Dzat-Nya, sifat-sifat-Nya atau salah satu ciptaan-Nya; dan lainnya. Selain itu sebagian

mufassir dan ulama klasik seperti ar-Rāzī, Abū Ḥayyan, asy-Syāṭibī dan al-Biqā'ī telah mengisyaratkan perlunya pemahaman ayat-ayat Al-Qur'an secara utuh.

Di awal abad modern, M. 'Abduh dalam beberapa karyanya telah menekankan kesatuan tema-tema Al-Qur'an. Namun gagasannya tersebut baru diwujudkan oleh murid-muridnya seperti M. 'Abdullāh Dirāz dan Mahmud Syaltout serta para ulama lainnya. Maka bermunculanlah karya-karya seperti *al-Insān fī al-Qur'ān*, karya Ahmad Mihana, *al-Mar'ah fī al-Qur`ān* karya Mahmud 'Abbās al-'Aqqād, *Dustūr al-Akhlāq fī al-Qur'ān* karya 'Abdullāh Dirāz, *aṣ-Ṣabru fī al-Qur'ān* karya Yūsuf al-Qaraḍāwī, *Banū Isrā'īl fī al-Qur'ān* karya Muhammad Sayyid Ṭanṭāwī dan sebagianya.

Di Indonesia, metode ini diperkenalkan dengan baik oleh Prof. M. Quraish Shihab. Melalui beberapa karyanya ia memperkenalkan metode ini secara teoritis maupun praktis. Secara teori Ia memperkenalkan metode ini dalam tulisannya, "Metode Tafsir Tematik" dalam bukunya *"Membumikan Al-Qur'an"*, dan secara praktis, beliau memperkenalkannya dengan baik dalam buku *Wawasan Al-Qur'an, Secercah Cahaya Ilahi, Menabur Pesan Ilahi* dan lain sebagainya. Karya-karyanya kemudian diikuti oleh para mahasiswanya dalam bentuk tesis dan disertasi di perguruan tinggi Islam.

Melihat pentingnya karya tafsir tematik, Departemen Agama RI, seperti tertuang dalam Keputusan Menteri Agama RI, Nomor BD/38/2007, tanggal 30 Maret 2007, telah membentuk tim pelaksana kegiatan penyusunan tafsir tematik, sebagai wujud pelaksanaan rekomendasi Musyawarah Kerja Ulama Al-Qur'an tanggal 8-10 Mei 2006 di Yogyakarta dan 14-16 Desember 2006 di Ciloto. Kalau sebelumnya tafsir tematik berkembang melalui karya individual, kali ini Departemen Agama RI menggagas agar terwujud sebuah karya tafsir tematik yang disusun oleh sebuah tim sebagai karya bersama (kolektif). Ini adalah bagian dari *ijtihād jamā'ī* dalam bidang tafsir.

Harapan terwujudnya tafsir tematik kolektif seperti ini sebelumnya pernah disampaikan oleh mantan Sekjen Lembaga Riset Islam (*Majma‘ al-Buḥūṡ al-Islāmiyyah*) al-Azhar di tahun tujuh puluhan, Prof. Dr. Syeikh M. ‘Abdurraḥmān Biṣar. Dalam kata pengantarnya atas buku *Al-Insān fi al-Qur'ān*, karya Dr. Aḥmad Mihana, Syeikh Biṣar mengatakan: "Sejujurnya dan dengan hati yang tulus kami mendambakan usaha para ulama dan ahli, baik secara individu maupun kolektif, untuk mengembangkan bentuk tafsir tematik, sehingga dapat melengkapi khazanah kajian Al-Qur'an yang ada".[8] Sampai saat ini, telah bermunculan karya tafsir tematik yang bersifat individual dari ulama-ulama al-Azhar, namun belum satu pun lahir karya tafsir tematik kolektif.

Dari perkembangan sejarah ilmu tafsir dan karya-karya di seputar itu dapat disimpulkan tiga bentuk tafsir tematik yang pernah diperkenalkan para ulama:

Pertama: dilakukan melalui penelusuran kosakata dan derivasinya (*musytaqqāt*) pada ayat-ayat Al-Qur'an, kemudian dianalisa sampai pada akhirnya dapat disimpulkan makna-makna yang terkandung di dalamnya. Banyak kata dalam Al-Qur'an seperti *al-ummah*, *al-jihād*, *aṣ-ṣadaqah* dan lainnya yang digunakan secara berulang dalam Al-Qur'an dengan makna yang berbeda-beda. Melalui upaya ini seorang mufassir menghadirkan gaya/*style* Al-Qur'an dalam menggunakan kosakata dan makna-makna yang diinginkannya. Model ini dapat dilihat misalnya dalam *al-Wujūh wa an-Naẓā'ir li Alfāẓ Kitābillāh al-‘Azīz* karya Ad-Damiganī (478 H/ 1085 M) dan *al-Mufradāt fī Garībil-Qur'ān*, karya ar-Rāgib al-Aṣfahānī (502 H). Di Indonesia, buku *Ensiklopedia Al-Qur'an, Kajian Kosakata* yang disusun oleh sejumlah sarjana Muslim di bawah supervisi M.

---

[8] Dikutip dari ‘Abdul Ḥayy al-Farmawī, *al-Bidāyah fit-Tafsīr al-Mauḍū‘ī,* (Kairo: Maktabah Jumhūriyyah Miṣr, 1977) cet. II, hal. 66.

Quraish Shihab dapat dikelompokkan dalam bentuk tafsir tematik model ini.

Kedua: dilakukan dengan menelusuri pokok-pokok bahasan sebuah surah dalam Al-Qur'an dan menganalisanya, sebab setiap surah memiliki tujuan pokok sendiri-sendiri. Para ulama tafsir masa lalu belum memberikan perhatian khusus terhadap model ini, tetapi dalam karya mereka ditemukan isyarat berupa penjelasan singkat tentang tema-tema pokok sebuah surah seperti yang dilakukan oleh ar-Rāzī dalam *at-Tafsīr al-Kabīr* dan al-Biqā'ī dalam *Naẓm ad-Durar*. Di kalangan ulama kontemporer, Sayyid Quṭub termasuk pakar tafsir yang selalu menjelaskan tujuan, karakter dan pokok kandungan surah-surah Al-Qur'an sebelum mulai menafsirkan. Karyanya, *Fī Ẓilāl al-Qur'ān*, merupakan contoh yang baik dari tafsir tematik model ini, terutama pada pembuka setiap surah. Selain itu terdapat juga karya Syeikh Maḥmud Syaltūt, *Tafsīr al-Qur'ān al-Karīm* (10 juz pertama), 'Abdullāh Dirāz dalam *an-Naba' al-'Aẓīm*,[9] 'Abdullāh Sahātah dalam *Ahdāf kulli Sūrah wa Maqāṣiduhā fil-Qur'ān al-Karīm*,[10] 'Abdul Ḥayy al-Farmawī dalam *Mafātīḥ as-Suwar*[11] dan lainnya.

Ketiga: menghimpun ayat-ayat yang terkait dengan tema atau topik tertentu dan menganalisanya secara mendalam sampai pada akhirnya dapat disimpulkan pandangan atau wawasan Al-Qur'an menyangkut tema tersebut. Model ini adalah yang populer, dan jika disebut tafsir tematik yang sering terbayang adalah model ini. Dahulu bentuknya masih sangat

---

[9] Dalam bukunya tersebut, M. 'Abdullāh Dirāz memberikan kerangka teoritis model tematik kedua ini dan menerapkannya pada Surah al-Baqarah (lihat: bagian akhir buku tersebut)

[10] Dicetak oleh al-Hay'ah al-Miṣriyyah al-'Āmmah lil-Kitāb, Kairo, 1998.

[11] Sampai saat ini karya al-Farmawī tersebut belum dicetak dalam bentuk buku, tetapi dapat ditemukan dalam website dakwah yang diasuh oleh al-Farmawī: www.hadielislam.com.

sederhana, yaitu dengan menghimpun ayat-ayat misalnya tentang hukum, sumpah-sumpah (*aqsām*), perumpamaan (*amṡāl*) dan sebagainya. Saat ini karya-karya model tematik seperti ini telah banyak dihasilkan para ulama dengan tema yang lebih komprehensif, mulai dari persoalan hal-hal ghaib seperti kebangkitan setelah kematian, surga dan neraka, sampai kepada persoalan kehidupan sosial, budaya, politik dan ekonomi. Di antara karya model ini, *al-Insān fil-Qur'ān*, karya Ahmad Mihana, *Al-Qur'ān wal-Qitāl*, karya Syeikh Maḥmūd Syaltūt, *Banū Isrā'īl fil-Qur'ān*, karya Muḥammad Sayyid Ṭanṭāwī dan sebagainya.

Karya tafsir tematik yang disusun oleh Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an kali ini adalah model tafsir tematik yang ketiga. Tema-tema yang disajikan disusun berdasarkan pendekatan induktif dan deduktif yang biasa digunakan oleh para ulama penulis tafsir tematik. Dengan pendekatan induktif, seorang mufasir *mauḍū'ī* berupaya memberikan jawaban terhadap berbagai persoalan kehidupan dengan berangkat dari *naṣ* Al-Qur'an menuju realita (*minal-Qur'ān ilal-wāqi'*). Dengan pendekatan ini, mufasir membatasi diri pada hal-hal yang dijelaskan oleh Al-Qur'an, termasuk dalam pemilihan tema, hanya menggunakan kosa kata yang atau term yang digunakan Al-Qur'an. Sementara dengan pendekatan deduktif, seorang mufassir berangkat dari berbagai persoalan dan realita yang terjadi di masyarakat, kemudian mencari solusinya dari Al-Qur'an (*minal-wāqi' ilal-Qur'ān*). Dengan menggunakan dua pendekatan ini, bila ditemukan kosakata atau term yang terkait dengan tema pembahasan maka digunakan istilah tersebut. Tetapi bila tidak ditemukan, maka persoalan tersebut dikaji berdasarkan tuntunan yang ada dalam Al-Qur'an.

Dalam melakukan kajian tafsir tematik, ditempuh dan diperhatikan beberapa langkah yang telah dirumuskan oleh para ulama, terutama yang disepakati dalam musyawarah para ulama

Al-Qur'an, tanggal 14-16 Desember 2006, di Ciloto. Langkah-langkah tersebut antara lain:

1. Menentukan topik atau tema yang akan dibahas.
2. Menghimpun ayat-ayat menyangkut topik yang akan dibahas.
3. Menyusun urutan ayat sesuai masa turunnya.
4. Memahami korelasi (*munāsabah*) antar-ayat.
5. Memperhatikan sebab nuzul untuk memahami kontek ayat.
6. Melengkapi pembahasan dengan hadis-hadis dan pendapat para ulama.
7. Mempelajari ayat-ayat secara mendalam.
8. Menganilisis ayat-ayat secara utuh dan kemprehensif dengan jalan mengkompromikan antara yang *'ām* dan *khāṣ*, yang *muṭlaq* dan *muqayyad* dan lain sebagainya.
9. Membuat kesimpulan dari masalah yang dibahas.

Apa yang dilakukan oleh Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an merupakan sebuah upaya awal untuk menghadirkan Al-Qur'an secara tematik dengan melihat berbagai persoalan yang timbul di tengah masyarakat. Di masa mendatang diharapkan tema-tema yang dihadirkan semakin beragam, tentunya dengan pendekatan yang lebih komperhensif. Untuk itu masukan dari para pembaca sangat dinanti dalam upaya perbaikan dan penyempurnaan di masa yang akan datang.

Jakarta, 1 Juni 2009
Ketua Tim,

Dr. H. Muchlis M. Hanafi, MA
NIP. 19710818 200003 1 001

ETIKA KEDOKTERAN

A. Rumusan Jiwa Sehat Menurut WHO 1959 Geneva

1. Menerima kenyataan secara konstruktif dan kreatif, meskipun kenyataan itu buruk.
2. Puas dengan hasil perjuangan sendiri.
3. Lebih puas memberi dari pada menerima.
4. Secara relatif, bebas dari kecemasan dan ketakutan.
5. Dapat berhubungan dengan orang lain secara saling menolong dan saling menguntungkan.
6. Dapat merubah kegagalannya menjadi hal yang lebih bermanfaat dan sebagai pelajaran.
7. Merubah rasa kebencian dan permusuhan secara kreatif dan konstruktif ke arah yang bermanfaat.

8. Mempunyai kapasitas cinta yang besar (*capacity of love*, mencintai dan dicintai).

Rumusan di atas juga berarti menjunjung tinggi ikhtiar, usaha dan perjuangan, menghindari rasa kecemasan dan ketakutan, menumbuhkan rasa tolong menolong, kerja sama, saling menguntungkan, kegagalan menjadi pelajaran, menghilangkan kebencian, serta menumbuhkan saling kasih sayang dan cinta mencintai. Ini sesuai dengan Surah al-Maidah/5: 2:

يَاأَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا تُحِلُّوا شَعَائِرَ اللَّهِ وَلَا الشَّهْرَ الْحَرَامَ
وَلَا الْهَدْيَ وَلَا الْقَلَائِدَ وَلَا آمِّينَ الْبَيْتَ الْحَرَامَ يَبْتَغُونَ فَضْلًا
مِنْ رَبِّهِمْ وَرِضْوَانًا وَإِذَا حَلَلْتُمْ فَاصْطَادُوا وَلَا يَجْرِمَنَّكُمْ
شَنَآنُ قَوْمٍ أَنْ صَدُّوكُمْ عَنِ الْمَسْجِدِ الْحَرَامِ أَنْ تَعْتَدُوا
وَتَعَاوَنُوا عَلَى الْبِرِّ وَالتَّقْوَى وَلَا تَعَاوَنُوا عَلَى الْإِثْمِ
وَالْعُدْوَانِ وَاتَّقُوا اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ شَدِيدُ الْعِقَابِ (٢)

Wahai orang-orang yang beriman! Janganlah kamu melanggar syi'ar-syi'ar kesucian Allah, dan jangan (*melanggar kehormatan*) *bulan-bulan haram, jangan* (*mengganggu*) *hadyu* (*hewan-hewan kurban*) *dan qalaid* (*hewan-hewan kurban yang diberi tanda*), *dan jangan* (*pula*) *mengganggu orang-orang yang mengunjungi Baitulharam; mereka mencari karunia dan keridhaan Tuhannya. Tetapi apabila kamu telah menyelesaikan ihram, maka bolehlah kamu berburu. Jangan sampai kebencian* (*mu*) *kepada suatu kaum karena mereka menghalang-halangimu dari Masjidilharam, mendorongmu berbuat melampaui batas* (*kepada mereka*). *Dan tolong-menolonglah kamu dalam* (*mengerjakan*)

kebajikan dan takwa, dan jangan tolong-menolong dalam berbuat dosa dan permusuhan. Bertakwalah kepada Allah, sungguh, Allah sangat berat siksa-Nya. (al-Ma'idah/5: 2)

B. Sumpah dan Janji Dokter

Dalam Al-Qur'an banyak sekali ayat-ayat yang memberikan dorongan untuk menunaikan janji dan sumpah yang telah diucapkan antara lain: Surah al-Baqarah/2: 27, 40, 100, 177; Ali-'Imran/3: 76, 77; al-Ma'idah/5: 7; al-An'am/6: 152; ar-Ra'd/13, 25; an-Nahl/16: 1, 95; al-Isra'/17: 34; al-Mu'minun/23: 8; dan al-Ma'arij/70: 32. Ayat yang secara spesifik menyatakan bahwa janji harus ditunaikan, terdapat dalam Surah an-Nahl/16:91:

وَأَوْفُوا بِعَهْدِ اللّٰهِ إِذَا عَاهَدْتُمْ وَلَا تَنْقُضُوا الْأَيْمَانَ بَعْدَ تَوْكِيدِهَا وَقَدْ جَعَلْتُمُ اللّٰهَ عَلَيْكُمْ كَفِيلًا إِنَّ اللّٰهَ يَعْلَمُ مَا تَفْعَلُونَ (٩١)

Dan tepatilah janji dengan Allah apabila kamu berjanji dan janganlah kamu melanggar sumpah setelah diikrarkan, sedang kamu telah menjadikan Allah sebagai saksimu (*terhadap sumpah itu*). *Sesungguhnya Allah mengetahui apa yang kamu perbuat.* (an-Nahl/16: 91)

Jadi, perbuatan sumpah ini merupakan perjanjian suci dengan Allah *subhanahu wa ta'ala.* Oleh karena itu sumpah sangat dijunjung tinggi dalam Islam, dan sesuatu yang luhur serta wajib ditunaikan. Termasuk orang-orang yang berkecimpung di berbagai profesi seperti hakim, jaksa, pejabat, pegawai negeri dan dokter.

Tidak hanya dokter yang wajib bersumpah, tetapi semua profesi di bidang kesehatan wajib mengucapkan sumpah seperti sarjana apoteker, sarjana kesehatan, perawat, dan bidan. Sumber dari sumpah ini berasal dari sumpah Hippokrates dan Deklarasi Geneva dari Ikatan Dokter Sedunia. Seperti diuraikan oleh Dr. Muhammad Yusuf Hanafiyah dalam bukunya, *Etika Kedokteran,* seperti berikut ini:

Lafal Sumpah Dokter Indonesia sesuai dengan Peraturan Pemerintah No. 26 Tahun 1960 adalah berdasarkan sumpah Hippokrates dan Deklarasi Geneva dari Ikatan Dokter Sedunia (World Medical Association, WMA 1948). Hippokrates (460-377 SM.) adalah seorang dokter bangsa Yunani yang berjasa mengikat ilmu Kedokteran sebagai ilmu yang berdiri sendiri, terlepas dari ilmu Filsafat. Karena itu ia dianggap sebagai Bapak ilmu Kedokteran. Kesadarannya yang tinggi akan moral profesi kedokteran dituangkannya dalam bentuk Sumpah Hippokrates, yang harus ditaati dan diamalkan oleh murid-muridnya.

1. Sumpah Hippokrates

Sumpah Hippokrates jika diterjemahkan ke dalam Bahasa Indonesia berbunyi sebagai berikut: "Saya bersumpah demi Apollo dewa penyembuh, dan Aesculapius dan Hygea, dan Panaccea, dan semua dewa-dewa sebagai saksi, bahwa sesuai dengan kemampuan dan pikiran saya, saya akan mematuhi janji-janji berikut ini:

1. Saya akan memperlakukan guru yang telah mengajarkan ilmu ini dengan penuh kasih sayang sebagaimana terhadap orang tua saya sendiri. Jika perlu akan saya bagikan harta saya untuk dinikmati bersamanya.

2. Saya akan memperlakukan anak-anaknya sebagai saudara kandung saya dan saya akan mengajarkan ilmu yang telah saya peroleh dari ayahnya, kalau mereka memang mau mempelajarinya tanpa imbalan apa pun.
3. Saya akan meneruskan ilmu pengetahuan ini kepada anak-anak saya sendiri, anak-anak guru saya, serta kepada mereka yang telah mengikatkan diri dengan janji dan sumpah untuk mengabdi kepada ilmu pengobatan, tidak kepada hal-hal lainnya.
4. Saya akan mengikuti cara pengobatan yang menurut pengetahuan dan kemampuan saya akan membawa kebaikan bagi penderita, bukan merugikan siapa pun.
5. Saya tidak akan memberikan obat yang mematikan kepada siapa pun meskipun diminta, atau menganjurkan kepada mereka untuk tujuan itu. Atas dasar yang sama, saya tidak akan memberikan obat untuk menggugurkan kandungan.
6. Saya ingin menempuh hidup ini saya baktikan kepada ilmu saya dengan tetap suci dan bersih.
7. Saya tidak akan melakukan pembedahan terhadap seseorang walaupun ia menderita penyakit batu, tetapi akan menyerahkan kepada mereka yang berpengalaman dalam pekerjaan ini.
8. Rumah siapa pun yang saya masuki, kedatangan saya itu saya tujukan untuk kesembuhan yang sakit, tanpa niat buruk atau mencelakakan, apalagi niat berbuat cabul terhadap wanita ataupun pria, baik merdeka maupun hamba sahaya.

9. Apa pun yang saya dengar atau lihat tentang kehidupan seseorang yang tidak patut disebarluaskan, tidak akan saya ungkapkan karena saya harus merahasiakannya.
10. Selama saya tetap mematuhi sumpah saya, izinkanlah saya menikmati hidup dalam mempraktekkan ilmu saya, dihormati oleh semua orang sepanjang waktu. Tetapi jika saya sampai mengkhianati sumpah, maka balikkanlah nasib saya.

2. Deklarasi Geneva

Lafal Sumpah Dokter sesuai dengan Deklarasi Geneva (1948) yang disetujui oleh General Assembly WMA dan kemudian diamander di Sydney (1968), berbunyi sebagai berikut: “Pada saat diterima sebagai anggota profesi kedokteran saya bersumpah bahwa:

1. Saya akan membaktikan hidup saya guna kepentingan perikemanusiaan.
2. Saya akan menghormati dan berterima kasih kepada guru-guru saya sebagaimana layaknya.
3. Saya akan menjalankan tugas saya sesuai dengan hati nurani dengan cara yang terhormat.
4. Kesehatan penderita senantiasa akan saya utamakan.
5. Saya akan merahasiakan segala rahasia yang saya ketahui bahkan seusai pasien meninggal dunia.
6. Saya akan memelihara dengan sekuat tenaga martabat dan tradisi luhur jabatan kedokteran.
7. Teman sejawat saya akan saya perlakukan sebagai saudara-saudara saya.

8. Dalam menunaikan kewajiban terhadap pasien, saya tidak mengizinkan diri saya terpengaruh oleh pertimbangan agama, bangsa, suku, politik, partai atau kedudukan sosial.
9. Saya akan menghormati setiap hidup insani mulai dari saat pembuahan.
10. Sekalipun diancam, saya tidak akan mempergunakan pengetahuan kedokteran saya untuk sesuatu yang bertentangan dengan hukum perikemanusiaan.
11. Saya ikrarkan sumpah ini dengan sungguh-sungguh dan bebas, dengan mempertaruhkan kehormatan diri saya."

3. Lafal sumpah dokter Indonesia

Lafal sumpah dokter sesuai dengan Deklarasi Geneva (1948) telah diterjemahkan ke dalam Bahasa Indonesia oleh Majelis Pertimbangan Kesehatan dan Syara Departemen Kesehatan RI serta Panitia Dewan Guru Besar Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia. Lafal sumpah ini diucapkan pertama kali oleh lulusan fakultas Kedokteran UI pada tahun 1959. Lafal sumpah ini kemudian dikukuhkan dengan Peraturan Pemerintah no. 26 Tahun 1960. Lulusan pertama Fakultas Kedokteran USU Medan sebanyak 6 orang telah mengucapkan sumpah dokter sesuai dengan PP No. 26/1960 tersebut pada tanggal 25 Februari 1961.

Keenam orang dokter pertama dari USU tersebut adalah Dokter Herbert Hutabarat, Dokter Muhammad Yusuf Hanafiyah, Dokter Panusunan Nasution, Dokter Helena Siregar, Dokter Syahrul Nasution, dan Dokter Sudiranto Mardisudiro.

Pada Musyawarah Kerja Nasional Etika Kedokteran ke-2 yang diselenggarakan di Jakarta pada tanggal 14-16 Desember 1981 oleh Departemen Kesehatan RI, telah disepakati beberapa perubahan dan penyempurnaan lafal sumpah dokter, sehubungan dengan berkembangnya bidang kesehatan masyarakat. Lafal sumpah dokter tersebut berbunyi sebagai berikut:

Demi Allah *subhanahu wa ta'ala* saya bersumpah/berjanji, bahwa:

1. Saya akan membaktikan hidup saya guna kepentingan perikemanusiaan.
2. Saya akan memelihara dengan sekuat tenaga martabat dan tradisi luhur jabatan kedokteran.
3. Saya akan menjalankan tugas saya dengan cara yang terhormat dan bersusila, sesuai dengan martabat pekerjaan saya sebagai dokter.
4. Saya akan menjelaskan tugas saya dengan mengutamakan kepentingan masyarakat.
5. Saya akan merahasiakan segala sesuatu yang saya ketahui karena pekerjaan saya dan keilmuan saya sebagai dokter.
6. Saya tidak akan mempergunakan pengetahuan kedokteran saya untuk sesuatu yang bertentangan dengan perikemanusiaan, sekalipun diancam.
7. Saya akan senantiasa mengutamakan kesehatan penderita.
8. Saya akan berikhtiar dengan sungguh-sungguh supaya saya tidak terpengaruh oleh pertimbangan keagamaan, kesukuan, perbedaan kelamin, politik kepartaian, atau

kedudukan sosial dalam menunaikan kewajiban terhadap penderita.

9. Saya akan menghormati setiap hidup insani mulai dari saat pembuahan.
10. Saya akan memberikan penghormatan dan pernyataan terima kasih yang selayaknya kepada guru-guru saya.
11. Saya akan memperlakukan teman sejawat saya sebagai mana saya sendiri ingin diperlakukan.
12. Saya akan menaati dan mengamalkan Kode Etik Kedokteran Indonesia.
13. Saya ikrarkan sumpah ini dengan sungguh-sungguh dan dengan mempertaruhkan kehormatan diri saya.

Sumpah dokter di Indonesia diucapkan pada suatu upacara di Fakultas Kedokteran setelah Sarjana Kedokteran (S.Ked) lulus ujian profesinya. Acara ini dihadiri oleh pimpinan fakultas, senat fakultas, pemuka agama, para dokter baru beserta keluarganya. Sebelum para dokter baru mengucapkan butir-butir lafal sumpah tersebut, bagi yang beragama Islam mengucapkan: '*Wallahi, Wabillahi, Watallahi'*, 'Demi Allah, saya bersumpah'; bagi yang beragama Katolik mengucapkan 'Demi Allah saya bersumpah'; bagi yang beragama Kristen Protestan, 'Saya berjanji'; bagi yang beragama Budha, 'Om Atah Parama Wisesa Om Shanti Shanti Om'; dan bagi yang beragama Hindu, 'Mai Kasm Khananah.' Setelah itu para dokter baru mengucapkan lafal sumpah mereka kemudian menandatangani berita acara sumpah dokter beserta saksi-saksinya.

Jika dibandingkan Lafal Sumpah Hippokrates dengan Lafal Sumpah Dokter Indonesia, maka dapat dilihat bahwa

Lafal Sumpah Dokter Indonesia mengandung intisari yang berakar dari Lafal Sumpah Hippokrates. Lafal Sumpah Hippokrates mengandung butir-butir yang berkaitan dengan larangan melakukan euthanasia aktif, abotus provocatus, dan melakukan pelecehan seksual. Juga mengandung kewajiban melakukan rujukan jika pasien tidak mampu dan memelihara rahasia pekerjaan dokter. Secara lebih terinci Lafal Sumpah Hippokrates mengandung perlakuan yang selayaknya terha-dap guru-guru beserta anak-anaknya, bahkan jika perlu membagikan harta kepada gurunya, yang tentunya saat guru membutuhkannya.

Butir-butir lain dalam Sumpah Hippokrates juga terdapat dalam bentuk yang sedikit berbeda, namun prinsipnya sama. Hanya sesuai perkembangan ilmu kedokteran pada masa Hippokrates; pengobatan ditujukan pada individu, karena belum diketahuinya penyakit menular dan belum berkembangnya ilmu kesehatan masyarakat. Juga karena belum diketahuinya fisiologi reproduksi manusia, maka butir khusus tentang hidup insani sejak saat pembuahan tidak tercantum.

Sumpah dokter adalah sumpah profesi kesehatan tertua di dunia. Sesuai dengan perkembangan ilmu kedokteran /kesehatan, maka jenis tenaga kesehatan pun bertambah. Kini tenaga kesehatan terdiri dari dokter, dokter gigi, sarjana kesehatan masyarakat, apoteker, paramedik dan sebagainya. Lafal Sumpah/janji-janji tenaga kesehatan selain dokter, umumnya mengacu kepada Lafal Sumpah Dokter. Berikut ini diturunkan lafal sumpah masing-masing jenis kesehatan itu.

4. Lafal sumpah/janji dokter gigi (P.P. No. 33 Tahun 1963)

Demi Allah saya bersumpah/berjanji, bahwa:

1. Saya akan membaktikan hidup saya guna kepentingan perikemanusiaan, terutama dalam bidang kesehatan masyarakat.
2. Saya akan menjalankan tugas saya dengan sebaik-baiknya sesuai martabat dan tradisi luhur jabatan kesehatan masyarakat.
3. Saya akan merahasiakan segala sesuatu yang saya ketahui karena pekerjaan saya dan keilmuan saya sebagai dokter gigi.
4. Sekalipun diancam, saya tidak akan mempergunakan pengetahuan kedokteran gigi saya untuk sesuatu yang bertentangan dengan hukum perikemanusiaan.
5. Dalam menunaikan kewajiban saya, saya akan berikhtiar dengan sungguh-sungguh supaya tidak terpengaruh oleh pertimbangan keagamaan, kebangsaan, kesukuan, politik kepartaian, atau kedudukan sosial.
6. Saya ikrarkan sumpah/janji ini dengan sungguh-sungguh dan penuh keinsyafan.

5. Lafal sumpah/janji apoteker (P.P. No. 29 Tahun 1962)

Demi Allah saya bersumpah/berjanji, bahwa:

1. Saya akan membaktikan hidup saya guna kepentingan perikemanusiaan, terutama dalam bidang kefarmasian.
2. Saya akan merahasiakan sesuatu yang saya ketahui karena pekerjaan saya dan keilmuan saya sebagai dokter.
3. Sekalipun diancam, saya tidak mempergunakan pengetahuan kefarmasian saya untuk sesuatu yang bertentangan dengan hukum perikemanusiaan.

4. Saya akan menjalankan tugas saya dengan sebaik-baiknya sesuai dengan hukum perikemanusiaan.
5. Dalam menunaikan kewajiban saya, saya akan berikhtiar dengan sungguh-sungguh supaya tidak terpengaruh oleh pertimbangan keagamaan, kebangsaan, kesukuan, politik kepartaian, atau kedudukan sosial.
6. Saya ikrarkan sumpah/janji ini dengan sungguh-sungguh dan dengan penuh keinsyafan.

6. Lafal sumpah/janji sarjana kesehatan masyarakat

Demi Allah saya bersumpah/berjanji, bahwa:

1. Saya akan membaktikan hidup saya guna kepentingan perikemanusiaan, terutama dalam bidang kesehatan masyarakat.
2. Saya akan menjalankan tugas saya dengan sebaik-baiknya sesuai martabat dan tradisi luhur jabatan kesehatan masyarakat.
3. Saya akan merahasiakan segala sesuatu yang saya ketahui karena pekerjaan saya dan keilmuan saya sebagai sarjana kesehatan masyarakat.
4. Sekalipun diancam, saya tidak akan mempergunakan pengetahuan kesehatan masyarakat untuk sesuatu yang bertentangan dengan hukum perikemanusiaan.
5. Dalam menunaikan kewajiban saya, saya akan berikhtiar dengan sungguh-sungguh supaya saya tidak terpengaruh oleh pertimbangan keagamaan, kebangsaan, kesukuan, politik kepartaian, atau kedudukan sosial.
6. Saya ikrarkan sumpah/janji ini dengan sungguh-sungguh dan dengan penuh keinsyafan.

7. Lafal sumpah/janji sarjana keperawatan

Demi Allah saya bersumpah/berjanji, bahwa:

1. Saya akan membaktikan hidup saya guna kepentingan perikemanusiaan, terutama dalam bidang perawatan.
2. Saya akan menjalankan tugas saya sebaik-baiknya sesuai martabat dan tradisi luhur jabatan perawatan.
3. Saya akan merahasiakan segala sesuatu yang saya ketahui karena pekerjaan saya dan keilmuan saya sebagai sarjana keperawatan.
4. Sekalipun diancam, saya tidak akan mempergunakan pengetahuan kesehatan masyarakat saya untuk sesuatu yang bertentangan dengan hukum perikemanusiaan.
5. Dalam menunaikan kewajiban saya, saya akan berikhtiar dengan sungguh-sungguh supaya saya tidak terpengaruh oleh pertimbangan keagamaan, kebangsaan, kesukuan, politik kepartaian, atau kedudukan sosial.
6. Saya ikrarkan sumpah/janji ini dengan sungguh-sungguh dan dengan penuh keinsyafan.

8. Lafal sumpah/janji ahli madya keperawatan

Demi Allah saya bersumpah/berjanji:

1. Bahwa saya sebagai Ahli Madya Keperawatan akan melaksanakan tugas saya sebaik-baiknya, menurut undang-undang yang berlaku dengan penuh tanggung jawab dan kesungguhan.
2. Bahwa saya sebagai Ahli Madya Keperawatan dalam melaksanakan tugas atas dasar kemanusiaan tidak akan membeda-bedakan pangkat, kedudukan, keturunan, golongan, bangsa, dan agama.

3. Bahwa saya sebagai Ahli Madya Keperawatan dalam melaksanakan tugas akan membina kerja sama, keutuhan, dan kesetiakawanan dengan teman sejawat.
4. Bahwa saya sebagai Ahli Madya Keperawatan, tidak akan menceritakan kepada siapa pun segala rahasia yang berhubungan dengan tugas saya kecuali jika diminta pengadilan untuk keperluan kesaksian.

Semoga Tuhan YME memberikan kekuatan kepada saya.

9. Lafal sumpah/janji bidan

Demi Allah saya bersumpah/berjanji, bahwa:

1. Bahwa saya sebagai bidan, akan melaksanakan tugas saya sebaik-baiknya menurut undang-undang yang berlaku dengan tanggung jawab dan kesungguhan.
2. Bahwa saya sebagai bidan, dalam melaksanakan tugas atas dasar kemanusiaan, tidak akan membedakan pangkat, kedudukan, keturunan, golongan, bangsa, dan agama.
3. Bahwa saya sebagai bidan, dalam melaksanakan tugas akan membina kerja sama, keutuhan, dan kesetia-kawanan dengan teman sejawat.
4. Bahwa saya sebagai bidan, tidak akan menceritakan kepada siapa pun segala rahasia yang berhubungan dengan tugas saya, kecuali diminta pengadilan untuk keperluan kesaksian.

Berdasarkan isi lafal sumpah tenaga-tenaga kesehatan tersebut di atas, dapat disimpulkan bahwa lafal sumpah-sumpah tersebut mengandung 5 hal pokok sebagai berikut:

1. Membaktikan hidup guna kepentingan perikemanusiaan.

2. Menjalankan tugas sesuai tradisi luhur jabatan/ pekerjaan.
3. Berpegang teguh pada prinsip-prinsip ilmiah dan moral meskipun diancam, mereka tidak akan melakukan hal-hal yang bertentangan dengan kode etik, hukum, dan agama.
4. Tidak diskriminatif dalam pelayanan kesehatan.
5. Menyimpan rahasia jabatan/pekerjaan, kecuali ada peraturan pengecualian.[1]

C. Etika Kedokteran dan Hukum Kesehatan

Etik dan hukum memiliki tujuan yang sama, yaitu untuk mengatur ketertiban dan ketentraman pergaulan dalam masyarakat. Namun pengertian etik dan hukum berbeda. Etik berasal dari kata Yunani *ethos*, yang berarti "yang baik, yang layak". Ini merupakan norma-norma, nilai-nilai atau pola tingkah laku kelompok profesi tertentu dalam memberikan pelayanan jasa kepada masyarakat. Dan yang dimaksud dengan pekerjaan profesi (*profesio* berarti pengakuan) antara lain pekerjaan dokter, dokter gigi, apoteker, sarjana kesehatan masyarakat, sarjana keperawatan, wartawan, hakim, pengacara, dan akuntan. Etik profesi yang tertua adalah etik kedokteran, yang merupakan prinsip-prinsip moral atau asas-asas akhlak yang harus diterapkan oleh para dokter dalam hubungannya dengan pasien, teman sejawat dan masyarakat.

Pekerjaan profesi mempunyai ciri-ciri sebagai berikut:

1. Mengikuti pendidikan sesuai standar nasional.
2. Pekerjaannya berlandaskan etik profesi.
3. Mengutamakan panggilan kemanusiaan dari pada keuntungan.
4. Pekerjaannya legal melalui perizinan.

5. Anggota-anggotanya belajar sepanjang hayat.
6. Anggota-anggotanya bergabung dalam suatu organisasi profesi.

Landasan etik kedokteran adalah:

1. Sumpah Hippokrates (460-377 SM).
2. Deklarasi Geneva (1948).
3. International Code of Medical Ethics (1960).
4. Lafal Sumpah Dokter Indonesia (1960).
5. Kode Etik Kedokteran Indonesia (1983).
6. Pernyataan-pernyataan (Deklarasi) Ikatan Dokter sedunia (Word Medical Association, WMA), antara lain:
   a. Deklarasi Geneva (1948) tentang Lafal Sumpah Dokter.
   b. Deklarasi Helsinki (1964) tentang Riset Klinik.
   c. Dekalarasi Sydney (1968) tentang Saat Kematian.
   d. Deklarasi Oslo (1970) tentang Pengguguran Kandungan atas Indikasi Medik.
   e. Deklarasi Tokyo (1975) tentang Penyiksaan.

Hukum adalah peraturan perundang-undangan yang dibuat oleh suatu kekuasaan untuk mengatur pergaulan hidup dalam masyarakat. Hukum perdata mengatur subjek dan antar subjek dalam hubungan inter-relasi (kedudukannya sederajat). Kitab Undang-undang Hukum Perdata (KUH Perdata) berasal dari Burgelijk Wetboek (BW) zaman Belanda yang mulai berlaku di Indonesia pada tanggal 30 April 1887. Hukum pidana adalah peraturan mengenai hukuman. Kitab Undang-undang Hukum Pidana (KUHP) berasal dari Wetboek van Starrecht zaman Belanda dan mulai berlaku di Indonesia pada tanggal 1

Januari 1918. Dalam masalah pidana, kedudukan penguasa/pemerintah adalah lebih tinggi.

Hukum kesehatan menurut Anggaran Dasar Perhimpunan Hukum Kesehatan Indonesia (PRHUKI) adalah semua ketentuan hukum yang berhubungan langsung dengan pemeliharaan/pelayanan kesehatan dan penerapannya. Hal ini menyangkut hak dan kewajiban baik dari perorangan dan segenap lapisan masyarakat sebagai penerima pelayanan kesehatan, maupun dari pihak penyelenggara pelayan kesehatan dalam segala aspeknya; organisasi, sarana, pedoman, standar pelayanan medik, ilmu pengetahuan kesehatan dan hukum serta sumber-sumber hukum lainnya. Hukum Kedokteran yang merupakan bagian dari Hukum Kesehatan, yaitu yang menyangkut asuhan/pelayanan kedokteran (*medical care/service*).

Hukum kesehatan merupakan bidang hukum yang masih muda. Perkembangannya dimulai pada waktu World Congress on Medical Law di Belgia pada tahun 1967. Perkembangan selanjutnya melalui World Congress of The Association for Medical Law yang diadakan secara periodik hingga saat ini. Di Indonesia perkembangan Hukum Kesehatan dimulai dari terbentuknya Kelompok Studi untuk Hukum Kedokteran FK-UI/R.S. Cipto Mangunkusumo di Jakarta pada tahun 1982. Perhimpunan untuk Hukum Kedokteran Indonesia (PEHUKI) terbentuk di Jakarta pada tahun 1983 dan berubah menjadi Perhimpunan Hukum Kesehatan Indonesia (PERHUKI) pada kongres I PERHUKI di Jakarta pada tahun 1987. PERHUKI Wilayah Sumatera Utara terbentuk pada tanggal 14 April 1986 di Medan.

Hukum Kesehatan mencakup komponen-komponen hukum bidang kesehatan yang bersinggungan satu sama lain, yaitu Hukum Kedokteran, Kedokteran Gigi, Hukum Perawa-tan, Hukum Farmasi Klinik, Hukum Rumah Sakit, Hukum Kesehatan Masyarakat, Hukum Kesehatan Lingkungan dan sebagainya. (Konas PERHUKI, 1993)

Persamaan etik dan hukum adalah:

1. Sama-sama merupakan alat untuk mengatur tertibnya hidup bermasyarakat.
2. Sebagai objek adalah tingkah laku manusia.
3. Mengandung hak dan kewajiban anggota masyarakat agar tidak saling merugikan.
4. Menggugah kesadaran untuk bersikap manusiawi.
5. Sumbernya adalah hasil pemikiran para pakar dan pengalaman para anggota senior.

Perbedaan etik dan hukum adalah:

1. Etik berlaku untuk lingkungan profesi. Hukum berlaku untuk umum.
2. Etik disusun berdasarkan kesepakatan anggota profesi. Hukum disusun oleh badan pemerintahan.
3. Etik tidak seharusnya tertulis. Hukum tercantum secara terinci dalam kitab undang-undang dan lembaran/berita negara.
4. Sanksi terhadap pelanggaran etik berupa tuntunan. Sanksi terhadap pelanggaran hukum berupa tuntutan.
5. Pelanggaran etik diselesaikan oleh Majelis Kehormatan Etik Kedokteran (MKEK), yang dibentuk oleh Ikatan dokter Indonesia (IDI) dan kalau perlu diteruskan kepada Panitia Pertimbangan dan Pembinaan Etika Kedokteran (P3EK)

yang dibentuk oleh Departemen Kesehatan (DEPKES). Sedangkan pelanggaran hukum diselesaikan melalui pengadilan.
6. Penyelesaian pelanggaran etik tidak selalu disertai bukti fisik.

Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa etik merupakan seperangkat perilaku yang benar atau norma-norma dalam suatu profesi. Etika kedokteran adalah pengetahuan tentang perilaku profesional para dokter dan dokter gigi dalam menjalankan pekerjaannya, sebagaimana tercantum dalam lafal sumpah dan kode etik masing-masing, yang telah disusun oleh organisasi profesinya bersama pemerintah.

Hukum adalah peraturan perundang-undangan yang dibuat oleh suatu kekuasaan. Hukum kesehatan adalah peraturan perundang-undangan yang menyangkut pelayanan kesehatan.

Pelanggaran etik kedokteran tidak selalu berarti pelanggaran hukum, begitu pula sebaliknya pelanggaran hukum belum tentu berarti pelanggaran etik kedokteran. Pelanggaran etik kedokteran diproses melalui MKEK-IDI dan kalau perlu diteruskan ke P3EK-DEPKES, sedangkan pelanggaran hukum diselesaikan melalui pengadilan.[2]

D. Kasus Kesehatan yang Berkaitan dengan Kode Etik Dokter

1. Gawat Darurat; membahayakan jiwa, membahayakan keamanan, perlidungan legal aspek.
2. Transplantasi Organ; pertimbangan kemanusiaan, jiwa dan perdagangan organ.
3. Amputasi Organ; invaliditas seumur hidup, perizinan dan kesehatan atau umur penderitan (D.M).

4. Euthanasia; faktor moralitas, ekonomi, hukuman mati dan legal aspek.
5. Keguguran; medis, penyelamatan jiwa (*medical abortion*), sosial, ekonomi, kosmetika, *illegal abortion*, agama; haid tidak teratur.
6. Keluarga berencana; alat kontrasepsi, cara-cara kontrasepsi dan prostitusi.
7. Tanggung jawab sosial; *illegal marriage*, *one parent family*.
8. Kosmetik; operasi, non operasi, seksual aspek dan ganti kelamin

Kasus-kasus di atas tidak sebatas itu saja tetapi akan berkembang sesuai dengan perkembangan zaman. Oleh karena itu, hukumnya harus merujuk kepada para pakar fikih untuk menentukan boleh tidaknya hal-hal tersebut di atas. Untuk itu, para pakar fikih dituntut dapat mengikuti perkembangan teknologi kedokteran, manfaat dan mudaratnya, yang pada gilirannya berdasarkan pertimbangan dampak positif dan negatifnya akan menetapkan hukum suatu kasus medis yang terjadi di masyarakat.

E. Profesi Medis dan Profesi Spiritual

Profesi Medis sangat erat kaitannya dengan profesi spiritual. Karena manusia tidak hanya terdiri dari jasmani saja tetapi manusia terdiri dua unsur yaitu jasmani dan rohani. Jasmani, apabila sakit maka yang menyembuhkan adalah dokter dan tenaga medis. Sedang kalau rohaninya yang sakit maka yang menyembuhkan adalah psikiater, kyai, pendeta, pastur, bikshu, dukun, orang pintar dan lain-lain. Kalau dokter secara kasat mata menyembuhkan jasmani, sedang para rohaniawan tugasnya adalah menyembuhkan hal-hal yang

spiritual. Namun kedua profesi ini sangat erat kaitannya satu sama lain, tidak ada dikotomi dari keduanya. Manusia dikatakan sehat apabila kedua unsur yang ada dalam dirinya sehat yaitu sehat jasmani dan sehat rohani, sehat fisik dan sehat jiwanya. *Wallahu a'lamu bi☺-☺awab.*

Catatan:

[1] M.Yusuf Hanafiyah, *Etika Kedokteran*, h. 23-25.
[2] M. Yusuf Hanafiyah, *Etika Kedokteran*, h. 70-75.

KEBERSIHAN

A. Pendahuluan

Kebersihan merupakan salah satu unsur pokok ajaran Islam yang meliputi akidah, syariah dan muamalah, di mana unsur-unsur tersebut satu sama lain saling berkaitan dan dimaknai secara komprehensif. Kebersihan dalam Islam tidak hanya dilihat dari aspek kebersihan lahiriah semata yang amat erat korelasinya dengan kesehatan jasmaniah, tetapi dapat dilihat pula dari aspek *maqasidusy-syari‘ah* (maksud-maksud syariah), yaitu *daruriyyah* (harus selalu ada), *hajiyyah* (dibutuhkan), dan *tahsiniyyah* (suatu yang baik).

Dalam Al-Qur'an dan Sunah Rasulullah *sallallahu ‘alaihi wa sallam*, banyak terdapat nas-nas yang menerangkan tentang kebersihan ditinjau dari dua aspek; *jismiyyah* (badaniah) dan

hissiyyah (batiniah), baik dimaknai secara *lafziyyah* maupun *ma'nawiyyah* terhadap kata *taharah* (bersuci). Istilah *taharah* bermakna luas, bukan hanya berarti bersih atau suci secara jasmaniah dari hal-hal yang kotor, najis, bahkan menjijikkan dari penyakit yang diakibatkan oleh perzinaan atau *liwat* yang biasa disebut dalam Al-Qur'an dengan istilah *khaba'is* atau *rijsun* dan *dassun,* namun berarti juga bersih atau suci batiniah dari perbuatan tercela, munkar dan zalim. Kosakata *taharah* disebut dengan berbagai macam derivasinya sebanyak 31 kali, *tazkiyyah* sebanyak 60 kali, *khabisah* 16 kali dan *rijsun* 10 kali yang berkorelasi pula dengan kesucian, baik berkonotasi *hissiyyah* maupun *ma'nawiyyah*.

Dalam Al-Qur'an atau hadis terdapat tiga macam kosakata yang digunakan yang berkaitan dengan kebersihan yaitu *taharah*, *tazkiyyah* dan *nazafah*. Penekanan masing-masing kata akan tampak dalam *siyaqul-kalam* (penggunaan dalam kalimat), sehingga ada kalanya sama atau berbeda satu sama lain. Kata *fitrah* dalam Al-Qur'an diartikan penciptaan (ar-Rum/30: 30), tetapi dalam hadis memiliki makna kesucian, seperti hadis Nabi Muhammad *sallallahu 'alaihi wa sallam*, *"Kullu mauludin yuladu 'alal-fitrah..."* dan *"Khamsun minal-fitrah..."*

Ketiga kosakata tersebut erat kaitannya dengan kesehatan, karena bersih adalah pangkal sehat. Atas dasar itu maka pada tulisan ini akan dibahas bagaimana Al-Qur'an memberikan ilustrasi kebersihan melalui kosakata yang digunakannya dan bagaimana pula korelasi kebersihan secara jasmani dikaitkan dengan kesehatan secara maknawi. Namun demikian, tidak selamanya pula Al-Qur'an menyebut *taharah* bagi larangan

sesuatu yang akan mengakibatkan gangguan kesehatan. Seperti *'Iddah* (menunggu dalam masa tertentu bagi perempuan dalam per-ceraian sebelum nikah lagi) berkaitan dengan kesehatan hubungan seksual selanjutnya, di samping secara *syar'i* berkaitan dengan *bara'atur-rahm*.

Dari berbagai kasus dan nas-nas yang disebutkan dalam Al-Qur'an dan hadis Nabi Muhammad *sallallahu 'alaihi wa sallam*, maka akan ditemukan pula bahwa lafal *taharah* kaya akan makna baik jasmaniah maupun maknawiah/rohaniah, yang keduanya tidak dapat dipisahkan.

Orang yang dinilai *taharah*, bersih, suci adalah orang yang tidak menggauli orang yang haid dan tidak melakukan perzinaan. Darah haid disebut *aza* (kotor), demikian pula dengan perbuatan zina, homoseksual dan lesbian. Di samping itu *taharah* juga bermakna bersih dari makanan haram, usaha dengan cara batil, kekafiran, dan kemunafikan atau dalam makna lain disebut *al-khabis*. Berkaitan dengan makanan yang diharamkan dan hubungan seks yang tidak halal, terbukti mengganggu kesehatan seperti gangguan terhadap vagina karena hubungan seks waktu haid, dan terjangkitnya penyakit HIV dan AIDS disebabkan hubungan seks bebas.

B. Istilah-Istilah yang Digunakan

Sebagai personifikasi Al-Qur'an, Rasul *sallallahu 'alaihi wa sallam* amat peduli terhadap kebersihan, bukan hanya jasmani, pakaian, bahkan kebersihan lingkungan. Memang, Allah *subhanahu wa ta'ala*

memerintahkan Rasulullah *sallallahu 'alaihi wa sallam* agar menyuci-kan pakaiannya terlebih dahulu karena pakaian sebagai tampilan pertama dalam pergaulan, sebagaimana diperintahkan dalam Surah al-Muddassir/74: 4:

وَثِيَابَكَ فَطَهِّرْ (٤)

Dan pakaianmu bersihkanlah. (al-Muddassir/74: 4)

Banyak penafsiran yang dikemukakan ulama tentang perintah menyucikan baju ini. Ada yang menyebutkan bersih dari syirik, kemaksiatan, dan kebersihan hati. Tetapi Ibnu Jarir at-Tabari setuju dengan pendapat Ibnu Sirin, yaitu suci dari kotoran, sebagaimana dikutip Ibnu Kasir:

وَقَالَ مُحَمَّدُ بْنُ سِيْرِيْنَ: { وَثِيَابَكَ فَطَهِّرْ } أَيْ: إِغْسِلْهَا بِالْمَاءِ. وَقَالَ ابْنُ زَيْدٍ: كَانَ الْمُشْرِكُوْنَ لَا يَتَطَهَّرُوْنَ، فَأَمَرَهُ اللهُ أَنْ يَتَطَهَّرَ، وَأَنْ يُطَهِّرَ ثِيَابَهُ. وَهَذَا الْقَوْلُ إِخْتَارَهُ ابْنُ جَرِيْرٍ.

Berkata Muhammad bin Sirin, "Dan sucikanlah pakaianmu", artinya, 'Basuhlah dengan air' karena sebagaimana dikatakan Ibnu Zaid, 'Orang-orang musyrik itu tidak bersuci, maka Allah memerintahkan agar bersuci dan menyucikan pakaiannya'.

Pendapat ini yang diambil Ibnu Jarir at-Tabari, sebagai-mana dikutip Ibnu Kasir.[1]

Az-Zuhaili, memaknai potongan ayat *fatahhir,* "Sucikan pakaianmu dari berbagai macam najis karena kesucian itu wajib dalam salat (dan disukai di luar salat), yaitu dengan cara

membasuh pakaian atau menjaganya agar tidak kena najis. Atau memaknainya dengan "sucikan dirimu dari perbuatan-perbuatan dan perilaku buruk."[2] Kemudian beliau melanjutkan pengertian ayat ini dengan ungkapan, "Sucikan pakaianmu dari najis '*ainiyah* (najis yang kongkrit) dan najis *hukmiyyah* (najis secara hukum), dan bersihkan dirimu dari dosa-dosa yang akan membawa kepada siksa, serta hiasilah dirimu dengan akhlak mulia".[3]

Quraish Shihab secara panjang lebar mengelaborasi ayat ini dengan melihat aspek pengertian ayat secara hakiki, yakni baju, yang tidak diartikan lain, dan *tahhir* yang artinya menyucinya dari kotoran, termasuk najis; walaupun banyak ulama yang mengartikan makna *majazi* (kiasan) seperti dikemukakan di atas. Menurutnya, kata *siyab* mungkin saja dimaknai *majazi*, seperti hati, jiwa, usaha, badan, budi pekerti, keluarga dan istri. walaupun untuk kata istri, Al-Qur′an menggunakan kata *libas* (pakaian) bukan *siyab* (*baju*). Selain itu, kata *tahhir* dimaknai sebagai membersihkan dari kotoran, dan secara *majazi*, kata *tahhir* berarti menyucikan diri dari dosa atau pelanggaran.

Berdasarkan hal tersebut di atas, maka terdapat empat kelompok ulama yang memiliki penafsiran berbeda, yaitu: *Pertama*, ulama yang memahami kedua kosakata itu dalam arti *majazi*. *Kedua*, dalam arti hakiki, yakni membersihkan pakaian dari segala kotoran dan tidak mengenakannya kecuali dalam keadaan bersih, sehingga nyaman dan enak dipandang. *Ketiga*, mengartikan *siyab* dalam arti *majazi* dan *tahhir* dalam arti hakiki, sehingga ayat itu diartikan, "Bersihkan jiwa (hatimu) dari kotoran-

kotoran". *Keempat, siyab* dalam arti hakiki dan *tahhir* dalam arti *majazi,* yakni perintah untuk mencuci pakaian dan memakainya secara halal, menutup aurat setelah memperolehnya dengan cara yang halal pula". Selanjutnya, ia menyatakan, "Penulis cenderung memilih pendapat yang menjadikan kedua kata tersebut dalam arti hakiki".[4]

Rasulullah *sallallahu 'alaihi wa sallam* adalah orang yang paling peduli dan amat mengutamakan kebersihan dalam hidupnya bukan hanya berkaitan dengan ibadah langsung, tetapi dalam pergaulannya. Rasullullah sering kali menggosok gigi (bersiwak), berkumur-kumur, bahkan mencuci batang hidung ketika mau berwudu. Bahkan menurut riwayat, ketika Rasulullah *sallallahu 'alaihi wa sallam* akan masuk kamar istrinya, Rasul senantiasa bersiwak terlebih dahulu. Selain itu, pakaian beliau selalu bersih, rapi, dan menyenangi wewangian.

Al-Qur'an banyak menggunakan istilah-istilah yang berkaitan dengan kebersihan atau kesucian dengan lafal *taharah* dan *tazkiyyah.* Lafal *taharah* disebut sebanyak 31 kali dan *tazkiyyah* 59 kali dengan berbagai macam bentuknya. Dalam Al-Qur'an tidak disebutkan kosakata *nazafah*, sebagaimana dalam hadis. Ungkapan yang sering didengar yang semakna dengan hadis sahih ialah "*an-nazafatu minal-iman*", kebersihan sebagian dari iman. Ungkapan ini agaknya disimpulkan dari hadis yang berkaitan dengan kebersihan atau *nazafah* itu.

Hadis-hadis di atas menggunakan kata *nazafah* dan menggunakan kata *taharah* yang menunjukkan pada kebersihan. Paling tidak korelasi antara keduanya amat erat sehingga ketika

dikatakan sesuatu itu suci ada kaitan dengan najis, dan ketika dikatakan bersih ada kaitannya dengan kotor. Dari sini dapat disimpulkan pula bahwa tidak selamanya yang dinilai bersih selalu suci, dan tidak selamanya yang dinilai suci selalu tampak bersih. Misalnya tanah yang melekat di pakaian seperti tampak kotor, padahal sebenarnya suci, bahkan tanah adalah alat bersuci ketika tayamum. Namun, setitik air seni di pakaian yang tampak seperti bersih, bahkan tampak *necis* dan *perlente*, tetapi sebenarnya adalah najis, dan demikian seterusnya.

C. Kebersihan dalam Al-Qur'an

Istilah *taharah* ternyata berkaitan dengan kebersihan yang bersifat lahiriah (jasmani) dan maknawiah (rohani). Sementara istilah *nazafah* dan *taharah* digunakan pada kitab-kitab klasik dikhususkan bab *at-taharah* yang biasanya disandingkan dengan bab *an-najasah* yang selanjutnya juga dibahas ketika membahas masalah air dan tanah (alat bersuci) dan membahas masalah bersuci seperti wudu, mandi, mandi janabah, tayamum dan lain-lain. Demikian juga ketika Allah *subhanahu wa ta'ala* menerangkan tentang penggunaan air untuk *taharah* disandingkan dengan kesucian secara maknawiah yakni kesucian dari *hadas*, baik *hadas* besar maupun *hadas* kecil, sehingga dapat melaksanakan ibadah seperti salat dan *tawaf*.

Ungkapan lain tentang kebersihan yang digunakan dalam Al-Qur′an ternyata ada yang dilihat dari aspek kebersihan harta dan jiwa dengan menggunakan istilah *tazkiyyah*. Misalnya, ungkapan Allah *subhanahu wa ta'ala* dalam Al-Qur′an ketika menyebutkan zakat (seakar dengan *tazkiyyah*), memang

maksudnya untuk membersihkan harta, sehingga harta yang dizakati adalah bersih, dan harta yang tidak dizakati dinilai kotor. Bersih dan kotornya harta sebenarnya ada korelasinya dengan jiwa. Orang syirik yang sudah bertauhid masuk Islam berarti sudah melakukan *tazkiyyah*. Di sisi lain tidak selamanya juga yang mengindikasikan kebersihan menggunakan dua kata di atas karena ada kalanya dengan kata lain atau perilaku tertentu.

Dengan demikian, maka konsep kebersihan dan kesucian yang berdasarkan keyakinan dan kebudayaan masing-masing ada nuansa dan perbedaan. Dalam bahasa Indonesia terdapat kosakata kotor dan jijik serta semua itu baru pada tingkat lahiriah. Lalu, bagaimana Islam memberi makna kebersihan tersebut?

Dalam kehidupan sehari-hari kita sering mendengar, bahkan melakukannya sendiri, bukan hanya membersihkan badan kita, tetapi pakaian, rumah, halaman, kendaraan dengan menggunakan istilah *mencuci pakaian, kendaraan dan lain-lain.* Mencuci diambil dari kata "menyucikan", membuat suci yang diidentikkan dengan bersih. Ini artinya, apapun yang ada harus dibersihkan atau disucikan. Dalam pada itu keberadaan air untuk kebersihan lahiriah dan batiniah amat penting dan bila air tidak ada, maka dicukupkan dengan tanah.

Saat membicarakan kebersihan maka kata kunci yang digunakan ialah *al-ma´* (air)*, at-taharah* (kebersihan)*, at-tazkiyyah* (kesucian)*, al-guslu* (madi) dan *at-tatahhur* (bersuci).

D. Sarana Kebersihan

Air adalah sarana utama untuk kebersihan dan kesucian. Dalam arti kebersihan bermakna hakiki, air disebut Al-Qur'an sebanyak 63 ayat, belum lagi yang membicarakan laut, sungai, dan awan yang semuanya ada korelasinya dengan air. Bahkan belum disinggung air tanah dan air yang terkandung dalam tumbuhan dan pepohonan. Air dalam makna hakiki memiliki kegunaan multi fungsi untuk menunjang kesehatan manusia.

1. Air sebagai sarana kebersihan

إِذْ يُغَشِّيكُمُ النُّعَاسَ أَمَنَةً مِنْهُ وَيُنَزِّلُ عَلَيْكُمْ مِنَ السَّمَاءِ مَاءً لِيُطَهِّرَكُمْ بِهِ وَيُذْهِبَ عَنْكُمْ رِجْزَ الشَّيْطَانِ وَلِيَرْبِطَ عَلَى قُلُوبِكُمْ وَيُثَبِّتَ بِهِ الْأَقْدَامَ (١١)

(*Ingatlah*), *ketika Allah membuat kamu mengantuk untuk memberi ketentraman dari-Nya, dan Allah menurunkan air* (*hujan*) *dari langit kepadamu untuk menyucikan kamu dengan* (*hujan*) *itu dan menghilangkan gangguan-gangguan setan dari dirimu dan untuk menguatkan hatimu serta memperteguh telapak kakimu* (*teguh pendirian*). (al-Anfal/8: 11)

وَهُوَ الَّذِي أَرْسَلَ الرِّيَاحَ بُشْرًا بَيْنَ يَدَيْ رَحْمَتِهِ وَأَنْزَلْنَا مِنَ السَّمَاءِ مَاءً طَهُورًا (٤٨)

Dan Dialah yang meniupkan angin (*sebagai*) *pembawa kabar gembira sebelum kedatangan rahmat-Nya* (*hujan*)*; dan Kami turunkan dari langit air yang sangat bersih.* (al-Furqan/25: 48)

Air hujan sebagaimana pesan pada ayat ini ialah air suci dan menyucikan (layak digunakan untuk membersih-kan dan bersuci). Air hujan adalah air suci, merupakan alat utama untuk kebersihan. Memang, ketika bicara masalah air maka akan banyak dimensi yang tersentuh seperti asal mula air, distribusi, manfaat, penyimpanan, dan lain sebagainya.

Dalam kehidupan sehari-hari air amat diperlukan untuk bersuci, mencuci, mandi, memasak dan minum. Al-Qur′an mengorelasikan langsung atau tidak langsung dalam pengunaan air ini dengan tata cara ibadah lain, seperti *al-guslu, al-wudu'* bahkan *al-khala´* (WC) yang utamanya berkaitan dengan kebersihan secara jasmani, lalu secara maknawi untuk ibadah. Air adalah kehidupan itu sendiri. Orang yang mencemari sumber air, mengotori air dan membuat polusi terhadap air adalah tercela sekali. Mencemari air berarti merusak kehidupan karena Al-Qur′an menyatakan:

أَوَلَمْ يَرَ الَّذِينَ كَفَرُوا أَنَّ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضَ كَانَتَا رَتْقًا فَفَتَقْنَاهُمَا وَجَعَلْنَا مِنَ الْمَاءِ كُلَّ شَيْءٍ حَيٍّ أَفَلَا يؤْمِنُونَ (٣٠)

Dan apakah orang-orang kafir tidak mengetahui bahwa langit dan bumi keduanya dahulu menyatu, kemudian Kami pisahkan antara keduanya; dan Kami jadikan segala sesuatu yang hidup berasal dari air; maka mengapa mereka tidak beriman? (al-Anbiya'/21: 30)

Dalam *Tafsir al-Muntakhab*, sebagaimana dikutip Quraish Shihab dikatakan, "Ayat ini telah dibuktikan kebenarannya melalui lebih dari satu cabang ilmu pengetahuan. Dalam sitologi, ilmu tentang susunan dan fungsi sel dikatakan, "Air adalah komponen terpenting yang merupakan satuan bangunan pada setiap makhluk hidup, baik hewan maupun tumbuh-tumbuhan. Biokimia menyatakan bahwa air adalah unsur penting pada setiap interaksi dan perubahan yang terjadi di dalam tubuh makhluk hidup. Air dapat menjadi media, faktor pembantu, bagian dari proses interaksi bahkan hasil dari sebuah proses itu sendiri. Fisiologi menyatakan bahwa air sangat dibutuhkan agar masing-masing organ dapat berfungsi dengan baik. Hilangnya fungsi itu akan berarti kematian".[5]

Tanaman pasti mengandung air dengan kadar yang berbeda satu sama lain, bahkan tubuh manusia sekitar 75% mengandung air. "Air adalah kehidupan, ungkap orang Mesir". Karena itu masyarakat di sana amat peduli terhadap air sehingga tidak ada yang berani membuang

kotoran, sampah, dan apapun ke sungai Nil yang akan merusak kejernihan air.[6]

2. Kebersihan jasmani

Bersih secara kongkrit adalah kebersihan dari kotoran atau sesuatu yang dinilai kotor. Kotoran yang melekat pada badan, pakaian, tempat tinggal dan lain sebagainya, mengakibatkan rasa tak nyaman. Umpamanya badan yang terkena tanah atau kotoran, dinilai kotor secara jasmaniah, maka belum tentu tidak suci. Jadi, ada perbedaan antara bersih dan suci. Ada orang yang tampak bersih tetapi tak suci, sebaliknya ada orang yang tampak kotor tetapi suci. Rasulullah *sallallahu ‘alaihi wa sallam* sangat memperhatikan kesucian, kebersihan dan kesehatan lingkungan, sebagai-mana disebutkan dalam sabda-sabdanya (*lihat lampiran*).

Kebersihan *ma‘nawiyyah-hukmiyyah* tercantum pada ayat-ayat berikut:

وَيَسْأَلُونَكَ عَنِ الْمَحِيضِ قُلْ هُوَ أَذًى فَاعْتَزِلُوا النِّسَاءَ فِي الْمَحِيضِ وَلَا تَقْرَبُوهُنَّ حَتَّى يَطْهُرْنَ فَإِذَا تَطَهَّرْنَ فَأْتُوهُنَّ مِنْ حَيْثُ أَمَرَكُمُ اللَّهُ إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ التَّوَّابِينَ وَيُحِبُّ الْمُتَطَهِّرِينَ (٢٢٢)

Dan mereka menanyakan kepadamu (Muhammad) tentang haid. Katakanlah, "Itu adalah sesuatu yang kotor."

Karena itu jauhilah istri pada waktu haid; dan jangan kamu dekati mereka sebelum mereka suci. Apabila mereka telah suci, campurilah mereka sesuai dengan (*ketentuan*) *yang diperintahkan Allah kepadamu. Sungguh, Allah menyukai orang yang tobat dan menyukai orang yang menyucikan diri.* (al-Baqarah/2: 222)

Kata *yathur* dan *tatahhur* pada ayat ini berkaitan dengan kewajiban mandi seusai berhenti haid sebelum melakukan hubungan seks, bahkan harus *tatahhur* bersuci dengan mandi. *Yathurna*, terputusnya darah yang berarti berhenti haid yang itu bukan kehendak perempuan, sementara *tatahhara* berupa kehendak perempuan yang haid, yaitu mandi.[7]

Secara medis, perlunya *i'tizal* (tidak berhubungan seks) pada waktu haid itu karena darah haid yang mengganggu dan amat menyakitkan bagi kelamin perempuan, dapat menyebabkan pendarahan dan peradangan, bahkan sesuatu yang mungkin laki-laki kena penyakit sipilis dan menderita impotensi, baik laki maupun perempuan.[8]

Quraish Shihab menuturkan sebagai berikut: "Haid adalah gangguan." Maksudnya, haid mengakibatkan gangguan terhadap fisik dan psikis wanita, juga terhadap pria. Dengan keluarnya darah yang segar, mengakibatkan gangguan pada jasmani wanita. Rasa sakit seringkali melilit perutnya akibat rahim berkontraksi. Di sisi lain kedatangan "tamu" bulanan ini mengakibatkan nafsu seksual wanita sangat menurun, emosinya tak terkontrol. Hubungan seks pada waktu itu, tidak

melahirkan hubungan intim antara pasangan, apalagi dengan darah yang selalu siap keluar. Darah yang beraroma tidak sedap juga merupakan gangguan tersendiri bagi pria”.[9]

Pada ayat lainnya Allah *subhanahu wa ta‘ala* berfirman:

يَاأَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِذَا قُمْتُمْ إِلَى الصَّلَاةِ فَاغْسِلُوا وُجُوهَكُمْ
وَأَيْدِيَكُمْ إِلَى الْمَرَافِقِ وَامْسَحُوا بِرُءُوسِكُمْ وَأَرْجُلَكُمْ إِلَى
الْكَعْبَيْنِ وَإِنْ كُنْتُمْ جُنُبًا فَاطَّهَّرُوا وَإِنْ كُنْتُمْ مَرْضَى أَوْ عَلَى
سَفَرٍ أَوْ جَاءَ أَحَدٌ مِنْكُمْ مِنَ الْغَائِطِ أَوْ لَامَسْتُمُ النِّسَاءَ فَلَمْ
تَجِدُوا مَاءً فَتَيَمَّمُوا صَعِيدًا طَيِّبًا فَامْسَحُوا بِوُجُوهِكُمْ
وَأَيْدِيكُمْ مِنْهُ مَا يُرِيدُ اللَّهُ لِيَجْعَلَ عَلَيْكُمْ مِنْ حَرَجٍ وَلَكِنْ
يُرِيدُ لِيُطَهِّرَكُمْ وَلِيُتِمَّ نِعْمَتَهُ عَلَيْكُمْ لَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ (٦)

Wahai orang-orang yang beriman! Apabila kamu hendak melaksanakan salat, maka basuhlah wajahmu dan tanganmu sampai siku, dan sapulah kepalamu dan (basuh) kedua kakimu sampai kedua mata kaki. Jika kamu junub maka mandilah. Dan jika kamu sakit, dalam perjalanan, kembali dari tempat buang air (kakus) atau menyentuh perempuan, lalu kamu tidak memperoleh air, maka bertayamumlah dengan debu yang baik (suci); usaplah wajahmu dan tanganmu dengan

(*debu*) *itu. Allah tidak ingin menyulitkan kamu, tetapi Dia hendak membersihkan kamu dan menyempurnakan nikmat-Nya bagimu, agar kamu bersyukur.* (al-Ma'idah/5: 6)

Allah memerintahkan salat dan mengharuskan orang yang akan salat membersihkan badan dengan cara berwudu adalah berkaitan erat dengan kebersihan atau kesucian lahiriah dan maknawiah, karena dengan berwudu seseorang akan sah salatnya, sebagaimana sabda Nabi Muhammad *sallallahu 'alaihi wa sallam*:

لَايَقْبَلُ اللهُ صَلَاةَ بِغَيْرِ طَهُوْرٍ (رواه ومسلم)

Allah tidak menerima salat tanpa kesucian. (Riwayat Muslim)

Bila dilihat dari aspek kebersihan lahiriah yang berpengaruh pada kebersihan batiniah, maka amat jelas terlihat kaitan antara nas Al-Qur'an dengan hadis Nabi Muhammad *sallallahu 'alaihi wa sallam*, terutama bila dihubungkan dengan tata cara berwudu. Sebagai awal persiapan wudu hadis Nabi *sallallahu 'alaihi wa sallam* menguraikan tahapan-tahapan berikut ini; a. Menyiapkan air bersih dan suci, b. Membaca *basmalah*, c. Mencuci tangan tiga kali, d. Bersugi, e. Berkumur-kumur tiga kali, f. Membersihkan batang hidung tiga kali, dengan menghirup air ke dalam hidung, setelah itu dilanjutkan oleh nas Al-Qur'an Surah al-Ma'idah/5: 6.

Pada aturan wudu, sebagaimana diterangkan dalam Al-Qur'an dan hadis ini, tampak kebersihan dan kesucian baik lahiriah maupun batiniah. Indikator kebersihan dan kesucian maknawiah tercermin, bahwa ketika air tidak ada, wudu dapat diganti tayamum dengan tanah yang baik (suci) dan aturan ini tercantum dalam potongan ayat, *liyutahhirakum bih*, agar Allah *subhanahu wa ta'ala* membersihkan kamu.

Memelihara air agar tetap bersih dan suci merupakan keniscayaan karena berwudu atau mandi harus dengan yang bersih dan suci. Adalah amat membahayakan kesehatan seseorang jika berwudu atau mandi dengan air kotor, apalagi yang najis. Rasul *sallallahu 'alaihi wa sallam* membuka sandalnya yang kena najis ketika beliau wudu. Bagaimana jadinya bila wudu seseorang dalam keadaan terkena najis. Karena itu, Rasul *sallallahu 'alaihi wa sallam* melarang mencemari air seperti dengan membuang kotoran di tepi sungai, khususnya, sebagaimana tercantum dalam hadis-hadis berikut:

1. Dilarang mengotori tempat umum

نَهَىَ رَسُوْلُ اللهِ صلى الله عليه وسلم أَنْ يَتَخَلَّى الرَّجُلُ تَحْتَ شَجَرَةٍ مُثْمِرَةٍ وَ نَهَى أَنْ يَتَخَلَّى عَلَى ضَفَّةِ نَهْرٍ جَارٍ. (رواه ابن عدى)

Rasulullah sallallahu 'alaihi wa sallam melarang seseorang buang air di bawah pohon berbuah dan di tepi sungai (*yang mengalir*). (Riwayat Ibnu 'Addi)

لَا يَبُوْلَنَّ أَحَدُكُمْ فِي الْمَاءِ الدَّائِمِ الَّذِى لَا يَجْرِي ثُمَّ يَتَوَضَّأُ مِنْهُ. (رواه مسلم)

Dari Abu Hurairah, Rasul bersabda, "Janganlah salah seorang kalian kencing di air yang diam (*semacam bak atau kolam*) *yang tidak mengalir, kemudian ia berwudu di air tersebut".* (Riwayat Muslim)

اتَّقُوْا الْمَــــلَاَعِنَ الثَّلَاثَةَ: أَنْ يَقْعُدَ أَحَدُكُمْ فِي ظِلٍّ يَسْتَظِلُّ فِيْهِ أَوْ فِي الطَّرِيْقِ أَوْ فِي نَقْعِ مَاءٍ. (رواه احمد عن ابن عباس)

Hati-hatilah (*menjadi*) *tiga kelompok orang yang dimaki-maki: Seorang kalian duduk* (*buang air*) *di tempat orang berteduh atau di jalan atau di tempat sumber air.* (Riwayat Ahmad dari Ibnu 'Abbas)

عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ أَنَّ رَسُوْلَ اللهِ قَالَ : اتَّقُوْا اللَّاعِنَيْنِ قَالُوْا : وَمَا اللَّاعِنَانِ؟ قَالَ الَّذِي يَتَخَلَّى فِي طَرِيْقِ النَّاسِ أَوْ فِي ظِلِّهِمْ. (رواه مسلم وابو داود)

Hadis diterima dari Abu Hurairah, "Sesungguhnya Rasul bersabda, 'Hati-hatilah menjadi dua orang yang dimaki. Sahabat bertanya, 'Apa itu dua orang yang dimaki itu? Beliau menjawab, 'yaitu yang buang air di jalan (*tempat lewat*) *orang-orang dan di tempat berlindung* (*dari panas*)." (Riwayat Muslim dan Abu Dawud)

2. Kebersihan adalah bagian dari Islam

عَنْ أَبِى هُرَيْرَةَ قَالَ: تَنَظَّفُوْا بِكُلِّ مَا اسْتَطَعْتُمْ فَإِنَّ اللهَ تَعَالَى بَنَى اْلإِسْلَامَ عَلَى النَّظَافَةِ وَلَنْ يَدْخُلَ الْجَنَّةَ اِلَّا كُلُّ نَظِيْفٍ (رواه الطبرا نى)

Hadis diterima dari Abu Hurairah, "Bersihkanlah segala sesuatu semampu kamu. Sesungguhnya Allah Ta'ala membangun Islam ini atas dasar kebersihan dan tidak akan masuk surga kecuali setiap yang bersih." (Riwayat at-Tabrani)

إِنَّ اللهَ طَيِّبٌ يُحِبُّ الطَّيِّبَ، نَظِيْفٌ يُحِبُّ النَّظَافَةَ، كَرِيْمٌ يُحِبُّ الْكَرَامَةَ، جَوَّادٌ يُحِبُّ الْجُوْدَ فَتَنَظَّفُوْا أَفْنِيَتَكُمْ. (رواه الترمذي)

Sesungguhnya Allah itu baik Dia mencintai kebaikan, bersih (*suci*) *Dia mencintai kebersihan, mulia Dia*

mencintai kemuliaan, bagus Dia mencintai kebagusan, maka bersihkanlah halaman rumahmu. (Riwayat at-Tirmizi)

3. Kebersihan bagian dari iman

عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ قَالَ: اَلْإِيْمَانُ بِضْعٌ وَ سِتُّوْنَ شُعْبَةً فَأَفْضَلُهَا قَوْلُ لَا اِلَهَ اِلَّا اللهُ وَ أَدْنَاهَا إِمَاطَةُ الْأَذَى عَنِ الطَّرِيْقِ وَالْحَيَاءُ شُعْبَةٌ مِنَ الْإِيْمَانِ. (رواه مسلم وابو داود و النسائي وابن ماجة)

Hadis diterima dari Abu Hurairah ra, "Iman itu adalah 69 cabang. Maka yang paling utamanya ialah kalimah La Ilaha Illallah *dan yang paling rendahnya ialah membuang kotoran* (*gangguan*) *dari jalan dan malu itu adalah cabang keimanan."* (Riwayat Muslim, Abu Dawud, an-Nasa'i, dan Ibnu Majah)

اَلطُّهُوْرُ شَطْرُ الْإِيْمَانِ. (رواه مسلم)

Kebersihan itu bagian dari keimanan. (Riwayat Muslim)

4. Kebersihan adalah fitrah manusia

خَمْسٌ مِنَ الْفِطْرَةِ: اَلْخِتَانُ وَ اَلْاِسْتِحْدَادُ وَ قَصُّ الشَّارِبِ وَتَقْلِيْمُ اَلْأَظْفَارِ وَ نَفْطُ اَلْأِبْطِ. (رواه البخاري و مسلم واحمد)

Lima perkara dari kesucian, yaitu khitan, mencukur bulu kemaluan, kumis, memotong kuku, dan mencabuti bulu ketiak". (Riwayat al-Bukhari, Muslim, dan Ahmad)

Termasuk juga mencukur rambut bayi sampai gundul ketika '*aqiqah* adalah menjaga kebersihan karena dalam rambut bayi terdapat penyakit yang apabila diber-sihkan dapat membuka pori-pori kulit kepala yang akan menambah kecerdasan bayi.

5. Kebersihan adalah sedekah

كُلُّ سُلَامَى مِنَ النَّاسِ عَلَيْهِ صَدَقَةٌ كُلَّ يَوْمٍ تَطْلُعُ الشَّمْسُ تَعْدِلُ بَيْنَ اَلْإِثْنَيْنِ صَدَقَةٌ وَتُعِيْنُ الرَّجُلَ عَلَى دَابَّتِهِ فَيَحْمِلُ عَلَيْهَا اَوْ تَرْفَعُ لَهُ عَلَيْهَا مَتَاعَهُ صَدَقَةٌ وَالْكَلِمَةُ الطَّيِّبَةُ صَدَقَةٌ وَكُلُّ خُطْوَةٍ تَخْطُوْهَا إِلَى الصَّلَاةِ صَدَقَةٌ وَدَلُّ

الطَّرِيْقِ صَدَقَةٌ وَتُمِيْطُ اْلأَذَى عَنِ الطَّرِيْقِ صَدَقَةٌ. (رواه احمد)

Setiap ruas tulang manusia harus disedekahi setiap hari di saat terbitnya matahari; berbuat adil terhadap dua orang (*mendamaikan*) *adalah sedekah; kamu membantu seseorang untuk menaiki kendaraannya atau mengangkatkan barang-barangnya ke atas kendaraannya adalah sedekah; ucapan yang baik adalah sedekah; setiap langkah menuju salat adalah sadaqah; menunjukkan jalan adalah sadaqah dan menyingkirkan gangguan dari jalan adalah sadaqah.* (Riwayat Ahmad)

6. Menjaga kebersihan di tempat umum

عُرِضَتْ عَلَيَّ أَعْمَالُ أُمَّتِي حَسَنُهَا وَسَيِّئُهَا فَوَجَدْتُ فِي مَحَاسِنِ أَعْمَالِهَا اْلأَذَى يُمَاطُ عَنِ الطَّرِيْقِ وَوَجَدْتُ فِي مَسَاوِى أَعْمَالِهَا النُّخَاعَةَ تَكُوْنُ فِي الْمَسْجِدِ. (رواه مسلم)

"Ditampakkan kepadaku semua amal umatku yang baik maupun yang buruk. Maka aku dapatkan di antara amalan yang baik itu membuang/menyingkirkan gangguan dari jalan dan aku dapatkan di antara

amalan yang buruk adalah meludah atau berdahak di masjid." (Riwayat Muslim dari Abu Zar)

7. Memelihara kebersihan adalah suatu kebaikan

مَنْ أَخْرَجَ مِنْ طَرِيْقِ الْمُسْلِمِيْنَ شَيْئًا يُؤْذِيْهِمْ كَتَبَ اللهُ لَهُ بِهِ حَسَنَةً وَمَنْ كَتَبَ لَهُ عِنْدَهُ حَسَنَةً أَدْخَلَهُ بِهَا الْجَنَّةَ. (رواه الطبرانى)

Hadis diterima dari Abu Darda', "Barangsiapa yang membuang sesuatu yang mengganggu dari jalan umat Islam, maka Allah akan mencatatnya sebagai kebaikan dan barangsiapa yang dicatat kebaikannya oleh Allah, maka akan dimasukkan ke surga." (Riwayat at-Tabrani)

8. Kebersihan jasmaniah diridai Allah *subhanahu wa ta'ala.*

اَلسِّوَاكُ مُطَهِّرَةٌ لِلفَمِّ مَرضَاةٌ لِلرَّبِّ (رواه احمد)

Menggosok gigi itu membersihkan mulut dan diridhai Allah. (Riwayat Ahmad)

Al-Qur'an dan hadis banyak pula menggunakan lafal/kosakata *taharah* yang mengindikasikan pada kesuci-an badan dari kotoran, najis atau sesuatu yang menimbul-kan ketidaknyamanan jasmaniah seseorang. Misalnya surah al-Ma'idah/5: 6 dan an-Nisa'/4: 43 (ayat yang me-wajibkan wudu dan mandi sebelum salat),

tampak mengandung dua aspek makna, yaitu *taharah* secara *hissiyyah-jismiyyah* (suci kongkrit/nyata) karena harus dibersihkan dengan air, dan *taharah ma'nawiyyah* (suci abstrak) karena cukup dibersihkan dengan tanah ketika air itu tidak ada.

Pada akhir Surah an-Nisa'/4: 43 *"Sesungguhnya Allah Maha Pemaaf, Maha Pengampun"* juga mengandung dua makna, karena wudu, mandi, dan salat adalah jalan membersihkan dosa, disamping membersihkan diri dari najis. Semakna dengan itu, suatu riwayat menyebutkan:

عَنْ عُثْمَانَ رَضِيَ اللّٰهُ عَنْهُ قَالَ مَنْ تَوَضَّأَ وُضُوئِي هٰذَا ثُمَّ يُصَلِّي رَكْعَتَيْنِ لَا يُحَدِّثُ نَفْسَهُ فِيهِمَا بِشَيْءٍ إِلَّا غُفِرَ لَهُ مَا تَقَدَّمَ مِنْ ذَنْبِهِ.

(رواه البخاري)

Barang siapa berwudu seperti wuduku ini, kemudian melaksanakan salat dua rakaat, sedang ia tidak batal di antara keduanya maka dosanya yang lampau diampuni." (Riwayat Bukhari)

Dikatakan kesucian secara rohani karena sudah menunjukkan ketaatan, istigfar, dan taubat kepada Allah *subhanahu wa ta'ala* pada ibadah-ibadah tersebut.

Dalam kehidupan sehari-hari makna suci ini juga sering diungkapkan berkaitan dengan seseorang yang sedang haid, atau dalam keadaan nifas atau junub. Misalnya orang yang

sudah mandi dari salah satunya, dikatakan sudah suci, yang dalam Al-Qur′an disebut, "*hatta yathurn*" (al-Baqarah/2: 222).

Sebagaimana disebutkan terdahulu bahwa kebalikan dari *taharah* adalah *najasah* atau najis, dan ada yang mengistilahkan dengan *danas*, kotor. Dalam Islam, istilah najis banyak terkonsep dalam karya para fuqaha. Mereka menetapkan bab tertentu tentang *taharah* dan najis. Bahkan mereka mengkategorikan najis menjadi najis *mugallazah* (najis yang berat dan kuat) karena dalam membersihkannya selain dengan air sebanyak tujuh kali juga harus dengan tanah. Dan kategori najis *mukhaffafah* (najis yang diringankan) karena cukup disucikan dengan air tanpa tambahan tanah.

Ketika Islam berbicara kesucian lahiriah dan jasmaniah, sebagaimana terdapat pada *Mukhtasar as-Sahih al-Bukhari – Tajridul-‘arih* yang berisikan; a. bab *al-Wudu´* ada 89 hadis, b. bab *al-Gusl* ada 20 hadis, c. bab air dan tanah sebagai alat bersuci, maka bersuci mempunyai arti suci dari kotoran dan najis, sehingga seseorang dapat melakukan salat dengan nyaman dan baik. Disamping itu, dikatakan juga bahwa berwudu itu dapat menyucikan seseorang dari perbuatan dosa. Karena ketika seseorang berwudu, maka tahapan-tahapannya yang semuanya bersifat membersihkan jasmani, dapat menggugurkan dosa-dosa.

Dengan demikian, maka bersih dalam Islam dari aspek *hissiyyah* dan *jismiyyah* tidak dapat dipisahkan dengan kesucian rohaniah. Bersih belum tentu suci, tetapi suci

sudah tentu harus bersih, walaupun tidak selamanya begitu. Dalam Islam kebersihan adalah kesucian, dan kesucian adalah kebersihan, walaupun istilah ini tidak sama sekali merupakan garis lurus. Mungkin secara jasmaniah bersih, tetapi belum tentu suci sekaligus, karena masih dalam berhadas, baik hadas kecil (sedang dalam keadaan tidak berwudu) maupun hadas besar (sedang dalam keadaan haid, nifas atau junub). Ironisnya sering kali kebersihan dan kesucian tak berimbang. Ada yang menjaga kebersihan di rumah, tetapi tidak bertanggung jawab atas kebersihan di jalan, sungai, halaman orang, dan lain-lain.

E. Kebersihan Maknawiah (Abstrak)

Agaknya perlu diulas di sini tentang kebersihan dan kesucian secara maknawi yang banyak menggunakan kata *tazkiyyah* yang makna asalnya berarti berkembang dan berkah. Pada dasarnya kebersihan maknawiah sudah disinggung di atas, tetapi dalam Islam istilah *tazkiyyah* digunakan juga dalam arti *tazkiyyatun-nafs* sama dengan *Taharatun-nafs* dan *tazkiyyatul-mal*. *Tazkiyyatun-nafs* atau *Taharatun-nafs* mengandung makna:

1. Kebersihan dari perbuatan syirik

   Tazkiyyah bisa bermakna penyucian seseorang dari segala perbuatan yang mengurangi kesempurnaan dengan taubat dan menumbuhkan akhlak mulia serta amal saleh pada diri

nya. Ketika seseorang bertaubat berarti menyucikan dirinya dari segala dosa yang dilakukannya dan tidak mengulangi lagi perbuatannya. Penyucian dosa bisa juga dengan *istigfar*. Bagi dosa yang memerlukan hukum pidana Islam, maka dengan melalui proses pidana itu

Tazkiyyatun-nafs bagi orang yang beriman pada Al-Qur′an dan Sunnah berfungsi sebagai penyucian dari kemusyrikan atau kesesatan diri. Maka *muwahhid* (orang yang bertauhid) berarti orang yang suci. Kebalikan *muwahhid* adalah orang musyrik, yang berarti najis, sebagaimana disebut Al-Qur′an Surah at-Taubah/9: 28, bahwa orang musyrik itu najis, "*Innamal-musyrikuna najasun fala yaqrabul-masjidal-harama ba'da 'amihim haza*…". Tanah Mekah dan Madinah bagi umat Islam adalah Tanah Suci karena tidak boleh diinjak oleh orang kafir.

Ayat di bawah ini menerangkan tentang perlunya *Baitullah* disucikan dari perbuatan syirik.

وَإِذْ بَوَّأْنَا لِإِبْرَاهِيمَ مَكَانَ الْبَيْتِ أَنْ لَا تُشْرِكْ بِي شَيْئًا وَطَهِّرْ بَيْتِيَ لِلطَّائِفِينَ وَالْقَائِمِينَ وَالرُّكَّعِ السُّجُودِ (٢٦)

Dan (ingatlah), ketika Kami tempatkan Ibrahim di tempat Baitullah (dengan mengatakan), "Janganlah engkau mempersekutukan Aku dengan apa pun dan sucikanlah rumah-Ku bagi orang-orang yang tawaf, orang yang beribadah, serta orang yang rukuk dan sujud." (al-Hajj/22: 26)

وَإِذْ جَعَلْنَا الْبَيْتَ مَثَابَةً لِلنَّاسِ وَأَمْنًا وَاتَّخِذُوا مِنْ مَقَامِ إِبْرَاهِيمَ مُصَلًّى وَعَهِدْنَا إِلَى إِبْرَاهِيمَ وَإِسْمَاعِيلَ أَنْ طَهِّرَا بَيْتِيَ لِلطَّائِفِينَ وَالْعَاكِفِينَ وَالرُّكَّعِ السُّجُودِ (١٢٥)

Dan (ingatlah), ketika Kami menjadikan rumah (Ka'bah) tempat berkumpul dan tempat yang aman bagi manusia. Dan jadikanlah maqam Ibrahim itu tempat salat. Dan telah Kami perintahkan kepada Ibrahim dan Ismail, "Bersihkanlah rumah-Ku untuk orang-orang yang tawaf, orang yang itikaf, orang yang ruku' dan orang yang sujud!" (al-Baqarah/2: 125)

يَاأَيُّهَا الرَّسُولُ لَا يَحْزُنْكَ الَّذِينَ يُسَارِعُونَ فِي الْكُفْرِ مِنَ الَّذِينَ قَالُوا آمَنَّا بِأَفْوَاهِهِمْ وَلَمْ تُؤْمِنْ قُلُوبُهُمْ وَمِنَ الَّذِينَ هَادُوا سَمَّاعُونَ لِلْكَذِبِ سَمَّاعُونَ لِقَوْمٍ آخَرِينَ لَمْ يَأْتُوكَ يُحَرِّفُونَ الْكَلِمَ مِنْ بَعْدِ مَوَاضِعِهِ يَقُولُونَ إِنْ أُوتِيتُمْ هَذَا فَخُذُوهُ وَإِنْ لَمْ تُؤْتَوْهُ فَاحْذَرُوا وَمَنْ يُرِدِ اللَّهُ فِتْنَتَهُ فَلَنْ تَمْلِكَ لَهُ مِنَ اللَّهِ شَيْئًا أُولَئِكَ الَّذِينَ لَمْ يُرِدِ اللَّهُ أَنْ يُطَهِّرَ قُلُوبَهُمْ لَهُمْ فِي الدُّنْيَا خِزْيٌ وَلَهُمْ فِي الْآخِرَةِ عَذَابٌ عَظِيمٌ (٤١)

Wahai Rasul (*Muhammad*)*! Janganlah engkau disedihkan karena mereka berlomba-lomba dalam kekafirannya. Yaitu orang-orang* (*munafik*) *yang mengatakan dengan mulut mereka, "Kami telah beriman," padahal hati mereka belum beriman; dan juga orang-orang Yahudi yang sangat suka mendengar* (*berita-berita*) *bohong dan sangat suka mendengar* (*perkataan-perkataan*) *orang lain yang belum pernah datang kepadamu. Mereka mengubah kata-kata* (*Taurat*) *dari makna yang sebenarnya. Mereka mengatakan, "Jika ini yang diberikan kepadamu* (*yang sudah diubah*) *terimalah, dan jika kamu diberi yang bukan ini, maka hati-hatilah." Barangsiapa dikehendaki Allah untuk dibiarkan sesat, sedikit pun engkau tidak akan mampu menolak sesuatu pun dari Allah* (*untuk menolongnya*)*. Mereka itu adalah orang-orang yang sudah tidak dikehendaki Allah untuk menyucikan hati mereka. Di dunia mereka mendapat kehinaan dan di akhirat akan mendapat azab yang besar.* (al-Ma′idah/5: 41)

Al-Imam at-Tabari ketika menerangkan akhir ayat Surah al-Ma′idah/5: 41 sebagai berikut:

أُولَئِكَ الَّذِينَ لَمْ يُرِدِ اللهُ أَنْ يُطَهِّرَ قُلُوبَهُمْ، يَقُولُ :هَؤُلَاءِ الَّذِينَ لَمْ يُرِدِ اللهُ أَنْ يُطَهِّرَ مِنْ دَنَسِ الْكُفْرِ وَوَسَخِ الشِّرْكِ قُلُوبَهُمْ بِطَهَارَةِ الْإِسْلَامِ وَنَظَافَةِ الْإِيْمَانِ

Mereka itu adalah orang-orang yang sudah tidak dikehendaki Allah untuk menyucikan hati mereka, beliau mengatakan "mereka itulah orang-orang yang Allah subhanahu wa ta‘ala tidak menghendaki membersihkannya dari kotornya kekafiran dan kotornya syirik yang ada pada hati mereka dengan kesucian Islam dan kebersihan iman.[10]

Sementara itu, ar-Razi menafsirkan potongan akhir ayat Surah al-Ma'idah/5: 41 sebagai berikut:

أُولَئِكَ الَّذِينَ لَمْ يُرِدِ اللهُ أَنْ يُطَهِّرَ قُلُوبَهُمْ، وَأَنَّهُ لَمْ يُطَهِّرْ قَلْبَهُ مِنَ الشَّكِّ وَالشِّرْكِ، وَلَوْ فَعَلَ ذَلِكَ لَآمَنَ

Mereka itu adalah orang-orang yang sudah tidak dikehendaki Allah untuk menyucikan hati mereka. "Sesungguhnya Allah subhanahu wa ta‘ala tidak menyucikan hatinya dari keraguan dan syirik, dan seandainya Allah subhanahu wa ta‘ala melakukannya mesti manusia (*seluruhnya*) *beriman."*[11]

2. Tidak tersentuh oleh keonaran orang-orang kafir

إِذْ قَالَ اللَّهُ يَاعِيسَى إِنِّي مُتَوَفِّيكَ وَرَافِعُكَ إِلَيَّ وَمُطَهِّرُكَ مِنَ الَّذِينَ كَفَرُوا وَجَاعِلُ الَّذِينَ اتَّبَعُوكَ فَوْقَ الَّذِينَ كَفَرُوا إِلَى يَوْمِ الْقِيَامَةِ ثُمَّ إِلَيَّ مَرْجِعُكُمْ فَأَحْكُمُ بَيْنَكُمْ فِيمَا كُنْتُمْ فِيهِ تَخْتَلِفُونَ (٥٥)

(Ingatlah), ketika Allah berfirman, "Wahai Isa! Aku mengambil-mu dan mengangkatmu kepada-Ku, serta menyucikanmu dari orang-orang kafir, dan menjadikan orang-orang yang mengikutimu di atas orang-orang kafir hingga hari Kiamat. Kemudian kepada-Ku engkau kembali, lalu Aku beri keputusan tentang apa yang kamu perselisihkan." (Ali 'Imran/3: 55)

Orang kafir menduga beliau disalib, padahal tidak demikian adanya, sebagaimana diterangkan pada ayat lain:

وَقَوْلِهِمْ إِنَّا قَتَلْنَا الْمَسِيحَ عِيسَى ابْنَ مَرْيَمَ رَسُولَ اللَّهِ وَمَا
قَتَلُوهُ وَمَا صَلَبُوهُ وَلَكِنْ شُبِّهَ لَهُمْ وَإِنَّ الَّذِينَ اخْتَلَفُوا فِيهِ
لَفِي شَكٍّ مِنْهُ مَا لَهُمْ بِهِ مِنْ عِلْمٍ إِلَّا اتِّبَاعَ الظَّنِّ وَمَا قَتَلُوهُ
يَقِينًا (١٥٧)

Dan (Kami hukum juga) karena ucapan mereka, "Sesungguhnya kami telah membunuh Al-Masih, Isa putra Maryam, Rasul Allah," padahal mereka tidak membunuhnya dan tidak (pula) menyalibnya, tetapi (yang mereka bunuh adalah) orang yang diserupakan dengan Isa. Sesungguhnya mereka yang berselisih pendapat tentang (pembunuhan) Isa, selalu dalam keragu-raguan tentang yang dibunuh itu. Mereka benar-benar tidak tahu (siapa sebenarnya yang dibunuh itu), melainkan mengikuti persangkaan belaka, jadi mereka tidak yakin telah membunuhnya. (an-Nisa'/4: 157)

Dalam hal penyucian Isa dari orang-orang kafir, Ibnu Kasir menyatakan sebagai berikut:

وقوله تعالى :وَمُطَهِّرُكَ مِنَ الَّذِينَ كَفَرُوا (أي :بِرَفْعِي إِيَّاكَ إِلَى السَّمَاءِ) وَجَاعِلُ الَّذِينَ اتَّبَعُوكَ فَوْقَ الَّذِينَ كَفَرُوا إِلَى يَوْمِ الْقِيَامَةِ, وَهَكَذَا وَقَعَ؛ فَإِنَّ الْمَسِيحَ عَلَيْهِ السَّلَامُ، لَمَّا رَفَعَهُ اللهُ إِلَى السَّمَاءِ تَفَرَّقَتْ أَصْحَابُهُ شِيَعًا بَعْدَهُ؛ فَمِنْهُمْ مَنْ آمَنَ بِمَا بَعَثَهُ اللهُ بِهِ عَلَى أَنَّهُ عَبْدُ اللهِ وَرَسُوْلُهُ وَابْنُ أَمَتِهِ، وَمِنْهُمْ مَنْ غَلَا فِيْهِ فَجَعَلَهُ ابْنَ اللهِ، وَآخَرُوْنَ قَالُوْا :هُوَاللهُ . وَآخَرُوْنَ قَالُوْا :هُوَ ثَالِثُ ثَلَاثَةٌ وَقَدْ حَكَى اللهُ مَقَالَاتَهُمْ فِي الْقُرْآنِ

Dan Firman Allah subhanahu wa ta'ala, "wa mutahhiruka minallazina kafaru" dengan mengangkatmu ke langit dan, "wa ja'ilul-lazinat taba'uka fauqal-lazina kafaru ila yaumil-qiyamah" dan ini yang terjadi. Maka al-Masih tatkala "diangkat" oleh Allah subhanahu wa ta'ala ke langit maka terpecahlah para sahabatnya menjadi berbagai kelompok sesudahnya. Ada yang mengatakan bahwa dia hamba-Nya, utusan-Nya, dan anak hamba-Nya. Ada yang berlebihan dan menganggap Ibnu Allah subhanahu wa ta'ala, Anak Allah subhanahu wa ta'ala dan yang lainnya berkata, " dia adalah Allah subhanahu wa ta'ala" dan yang lainnya berkata, "Dia

itu yang ketiga dari yang tiga." Allah telah mengisahkan perkataan-perkataan mereka dalam Al-Qur'an.

Sementara itu, az-Zuhaili menyatakan, "Maksud kalimat *"wa mutahhiruka minal-lazina kafaru"* ialah menjauhkanmu dan membersihkanmu dari orang kafir, yaitu pembebasan dari tuduhan mereka dengan tuduhan terhadap ibunya berbuat zina".[12]

3. Suci; tidak berbuat dosa, berzina, dan *fahisyah* lainnya.

وَإِذْ قَالَتِ الْمَلَائِكَةُ يَامَرْيَمُ إِنَّ اللَّهَ اصْطَفَاكِ وَطَهَّرَكِ وَاصْطَفَاكِ عَلَى نِسَاءِ الْعَالَمِينَ (٤٢)

Dan (ingatlah) ketika Malaikat (Jibril) berkata: "Hai Maryam, Sesungguhnya Allah telah memilih kamu, menyucikan kamu dan melebihkan kamu atas segala wanita di dunia (yang semasa dengan kamu)." (Ali 'Imran/3: 42)

Berbagai pendapat ulama menafsirkan *wa tahharaki* di atas, antara lain sebagaimana dikemukakan ar-Razi:

وَأَمَّا التَّطْهِيرُ فَفِيْهِ وُجُوْهٌ أَحَدُهَا: أَنَّهُ تعالى طَهَّرَهَا عَنِ الْكُفْرِ وَالْمَعْصِيَةَ فَهُوَ كَقَوْلِهِ تعالى فِي أَزْوَاجِ النَّبِيِّ صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ (وَيُطَهِّرَكُمْ تَطْهِيراً) الأحزاب : وَثَانِيْهَا : أَنَّهُ تعالى طَهَّرَهَا عَنْ مَسِيسِ الرِّجَالِ وَثَالِثُهَا : طَهَّرَهَا عَنِ الْحَيْضِ ، قَالُوْا : كَانَتْ مَرْيَمُ لَا تَحِيْضُ وَرَابِعُهَا :

وَطَهَّرَكَ مِنَ الْأَفْعَالِ الذَّمِيْمَةِ ، وَالْعَادَاتِ الْقَبِيْحَةِ وَخَامِسُهَا : وَطَهَّرَكَ عَنْ مَقَالَةِ الْيَهُوْدِ وَتُهْمَتِهِمْ وَكَذِبِهِمْ.

Adapun *tahhir* pada ayat ini ada beberapa penafsiran, yaitu: *Pertama,* Allah *subhanahu wa ta'ala* menyucikan dari kekafiran dan kemaksiatan, sebagaimana firman Allah *subhanahu wa ta'ala* pada Surah al-Ahzab/33: وَيُطَهِّرَكُمْ تَطْهِيراً tentang istri-istri Nabi Muhammad *sallallahu 'alaihi wa sallam*. *Kedua,* Allah *subhanahu wa ta'ala* menyucikan Maryam dari sentuhan lelaki. Ketiga, Allah *subhanahu wa ta'ala* menyucikannya dari haid karena dikatakan bahwa Maryam tidak haid. *Keempat,* Allah *subhanahu wa ta'ala* menyucikannya dari perbuatan-perbuatan tercela dan kebiasaan jelek. *Kelima,* Allah *subhanahu wa ta'ala* menyucikannya dari ucapan-ucapan orang Yahudi, tuduhan, dan kedustaan mereka terhadapnya".[13]

Memang, bila dilihat *siyaqul-kalam* (konteks) sebelumnya, tampak bahwa Maryam, suci dari segalanya, termasuk dari tuduhan orang Yahudi. Secara akidah mestinya kaum Nasrani lebih dekat kepada kaum Muslim yang sama-sama menghormati Ibunda Maryam, tetapi demi kehidupan dunia dan kepentingan politik mereka kaum Nasrani lebih kepada Yahudi daripada kaum Muslim, khususnya negara-negara Barat sekarang, bahkan sengaja memberikan Palestina dengan Yerusalemnya kepada mereka pada perjanjian di Inggris tahun 1948.

وَمَا كَانَ جَوَابَ قَوْمِهِ إِلَّا أَنْ قَالُوا أَخْرِجُوهُمْ مِنْ قَرْيَتِكُمْ إِنَّهُمْ أُنَاسٌ يَتَطَهَّرُونَ (٨٢)

Dan jawaban kaumnya tidak lain hanya berkata, "Usirlah mereka (*Lut dan pengikutnya*) *dari negerimu ini, mereka adalah orang yang menganggap dirinya suci."* (al-A'raf/7: 82)

Ayat lain yang berkaitan dengan suci dari perbuatan onar adalah tuduhan kepada Nabi Lut, sebagaimana diterangkan bahwa mereka melakukan *khabais* (keji), yaitu perbuatan homoseksual:

وَلُوطًا آتَيْنَاهُ حُكْمًا وَعِلْمًا وَنَجَّيْنَاهُ مِنَ الْقَرْيَةِ الَّتِي كَانَتْ تَعْمَلُ الْخَبَائِثَ إِنَّهُمْ كَانُوا قَوْمَ سَوْءٍ فَاسِقِينَ (٧٤)

Dan kepada Lut, Kami berikan hikmah dan ilmu, dan Kami selamatkan dia dari (*azab yang telah menimpa penduduk*) *kota yang melakukan perbuatan keji. Sungguh, mereka orang-orang yang jahat lagi fasik.* (al-Anbiya'/21: 74)

Menurut al-Biqa'i yang dimaksud *ta'malul-khaba'is* adalah:

(تَعْمَلُ الْخَبَائِث) بِالذَّكَرَانِ ، وَغَيْرِ ذَلِكَ مِنَ الطُّغْيَانِ ، فَاسْتَحَقُّوْا النَّارَ الَّتِي أَمْرُ الْمُؤَلَّفَاتِ ، بِمَا ارْتَكَبُوْا مِنَ الشَّهْوَةِ الْمَحْظُوْرَةِ لِعَدِّهِمْ لَهَا أَحْلَى الْمُلَذَّذَاتِ، وَالْغَمْرِ بِالْمَاءِ الْقَذِرِ

المنتن الَّذِيْ جَعَلْنَاهُ - مَعَ أَنَا جَعَلْنَا مِنَ الْمَاءِ كُلَّ شَيْءٍ حَيٍّ -
لَا يَعِيْشُ فِيْهِ حَيَوَانٌ ، فَضْلًا عَنْ أَنْ يَتَوَلَّدَ مِنْهُ ، وَلَا يَنْتَفِعُ بِهِ ،
لِمَا خَامَرُوْا مِنَ الْقَذَرِ الَّذِيْ لَا ثَمْرَةَ لَهُ.

"*Ta'malul-khabais* adalah berpasangan sesama lelaki dan selainnya dari perbuatan yang melampaui batas, maka mereka berhak masuk neraka karena sudah melanggar dengan menyalahgunakan nafsu seksual terhadap yang diharamkan dengan tidak melakukan sesuatu yang sudah disiapkan, padahal di situlah letaknya kelezatan. Sementara manusia tertipu dengan air kotor dan bau yang Kami ciptakan -*padahal Kami ciptakan segala sesuatu yang hidup dari air*- dan di sana tidak ada kehidupan apapun, apalagi melahirkan dan tak ada manfaatnya karena terbelenggu dengan kotoran yang tak ada buahnya sama sekali."[14]

4. Bersih dari perbuatan dosa

وَقَرْنَ فِي بُيُوتِكُنَّ وَلَا تَبَرَّجْنَ تَبَرُّجَ الْجَاهِلِيَّةِ الْأُولَى وَأَقِمْنَ
الصَّلَاةَ وَآتِينَ الزَّكَاةَ وَأَطِعْنَ اللَّهَ وَرَسُولَهُ إِنَّمَا يُرِيدُ اللَّهُ
لِيُذْهِبَ عَنْكُمُ الرِّجْسَ أَهْلَ الْبَيْتِ وَيُطَهِّرَكُمْ تَطْهِيرًا (٣٣)

Dan hendaklah kamu tetap di rumahmu dan janganlah kamu berhias dan (bertingkah laku) seperti orang-orang jahiliah

dahulu, dan laksanakanlah salat, tunaikanlah zakat dan taatilah Allah dan Rasul-Nya. Sesungguhnya Allah bermaksud hendak menghilangkan dosa dari kamu, wahai ahlulbait dan membersihkan kamu sebersih-bersihnya. (al-Ahzab/33: 33)

Keluarga Rasulullah *sallallahu 'alaihi wa sallam* pun adalah keluarga suci dan terhormat, sehingga tidak sembarangan pergi keluar rumah. Mereka memiliki "protokoler" tersendiri yang diatur oleh Allah *subhanahu wa ta'ala*. Maka dengan tinggal di rumah, kecuali pada saat-saat amat diperlukan meninggalkan rumah.

Al-Biqa'i menafsirkan *'ankumur-rijs* adalah sesuatu yang kotor, kegoncangan, dan kemaksiatan yang merupakan akhlak tercela dari keluarga Rasul, maka tinggal di rumah adalah kewajiban, dan ketaatan adalah kesucian. Sedangkan *tathir* adalah menyucikan atau memelihara dari segala yang kotor, baik kongkrit maupun abstrak karena rumah Rasulullah *sallallahu 'alaihi wa sallam* adalah tempat turunnya wahyu yang tentu harus suci dari segala perkataan dan perbuatan tercela".[15]

وَإِذَا طَلَّقْتُمُ النِّسَاءَ فَبَلَغْنَ أَجَلَهُنَّ فَلَا تَعْضُلُوهُنَّ أَنْ يَنْكِحْنَ أَزْوَاجَهُنَّ إِذَا تَرَاضَوْا بَيْنَهُمْ بِالْمَعْرُوفِ ذَلِكَ يُوعَظُ بِهِ مَنْ كَانَ مِنْكُمْ يُؤْمِنُ بِاللَّهِ وَالْيَوْمِ الْآخِرِ ذَلِكُمْ أَزْكَى لَكُمْ وَأَطْهَرُ وَاللَّهُ يَعْلَمُ وَأَنْتُمْ لَا تَعْلَمُونَ (٢٣٢)

Dan apabila kamu menceraikan istri-istri (*kamu*)*, lalu sampai idahnya, maka jangan kamu halangi mereka menikah* (*lagi*) *dengan calon suaminya, apabila telah terjalin kecocokan di antara mereka dengan cara yang baik. Itulah yang dinasihatkan kepada orang-orang di antara kamu yang beriman kepada Allah dan hari akhir. Itu lebih suci bagimu dan lebih bersih. Dan Allah mengetahui, sedangkan kamu tidak mengetahui.* (al-Baqarah/2: 232)

Ar-Razi, menyatakan ungkapan *azka* dan *athar* :

(ذٰلِكُمْ أَزْكٰى لَكُمْ وَأَطْهَرُ) يقال: زَكَا الزَّرْعَ إِذَا نمَاَ فَقَوْلَهُ (أَزْكٰى لَكُمْ) إِشَارَةٌ إِلَى اسْتِحْقَاقِ الثَّوَابِ الدَّائِمِ، وَقَوْلُهُ(وَأَطْهَرُ) إِشَارَةٌ إِلَى إِزَالَةِ الذُّنُوْبِ وَالْمَعَاصِي الَّتِي يَكُوْنُ حُصُوْلُهَا سَبَباً لِحُصُوْلِ الْعِقَابِ

Azka lakum wa athar, zaka az-zar‘u *menunjukkan pertumbuhan tanaman yang mengisyaratkan berhaknya seseorang atas pahala dari Allah subhanahu wa ta‘ala secara terus menerus* (*kekal*)*, dan* athar*, mengisyaratkan pada hilangnya dosa dan maksiat-maksiat yang menyebabkan ditimpanya siksa.*

Dengan membangun rumah tangga yang didasarkan atas iman pada Allah *subhanahu wa ta‘ala* dan hari akhir menunjukkan bahwa tujuan utamanya adalah keridaan Allah *subhanahu wa ta‘ala* dan keberkahan-Nya. Maka wali tidak

boleh menghalangi putrinya yang akan menikah dengan siapa pun yang baik.[16]

5. *Kalamullah* yang suci

لَا يَمَسُّهُ إِلَّا الْمُطَهَّرُونَ (٧٩)

Tidak ada yang menyentuhnya selain hamba-hamba yang disucikan. (al-Waqi'ah/56: 79)

Banyak versi ulama yang memaknai ayat ini. Ada yang menyatakan bahwa yang dimaksud adalah menyentuh mushaf Al-Qur'an harus berwudu terlebih dahulu, ada pula yang menyebut bahwa yang dimaksud *muttahharun* itu adalah para Malaikat.

Quraish Shihab menuturkan, mayoritas ulama memahami pengganti nama tersebut kepada Al-Qur'an yang dinyata–kan ayat sebelumnya, *"Di kitab yang terpelihara itu"* dan atas dasar itu mereka memaknai *al-Mutahharun* adalah para Malaikat". Di samping itu juga Al-Qur'an bukan dari jin yang diturunkan kepada para dukun (*kahanah*) yang dibisik-kan setan, sebagaimana tuduhan mereka pada Nabi, sebagai *kahin*".[17]

رَسُولٌ مِنَ اللَّهِ يَتْلُو صُحُفًا مُطَهَّرَةً (٢)

(*Yaitu*) *seorang Rasul dari Allah* (*Muhammad*) *yang membacakan lembaran-lembaran yang suci* (*Al-Qur'an*). (al-Bayyinah/98: 2)

Menurut Quraish Shihab, ayat ini makin mempertegas lagi atas bukti kebenaran kerasulan Muhammad *sallallahu 'alaihi wa sallam* karena yang dibacanya adalah lembaran-lembaran yang disucikan dari segala najis dan kotoran yang imaterial seperti syirik dan dosa".[18] Sementara az-Zuhaili, menyatakan, "Tidak batil dan bersih dari kesesatan dan kepalsuan".[19]

6. Kesucian harta

Kesucian harta adalah dimensi lain dari dimensi kesucian dalam Islam, tetapi juga tidak selamanya kesucian menggunakan kata *tazkiyyah*, tapi juga *tuhratan* atau *taharah*. Namun, sebagaimana dimaklumi zakat disebut zakat karena menyucikan harta. Memang, hal ini belum berimbang antara menyucikan badan dengan penyucian harta, padahal banyak cara penyucian harta, utamanya dengan zakat. Ongkos penyucian badan dan pemeliharaannya bila dihitung perbulan amat mahal. Mulai dari sikat gigi dan odolnya, pakaian, bahkan dari kalangan tertentu ada yang sengaja mandi SPA dan sauna, belum lagi dari kalangan "perempuan" tingkat tertentu, setiap bulan mengeluarkan dana tertentu untuk merawat wajah dan penataan rambutnya.

Untuk penyucian harta adalah dengan mengeluarkan zakat karena zakat itu sendiri artinya suci. Belum lagi dengan melalui sedekah, infak, wakaf, misalnya. Saat ini lembaga zakat membantu orang-orang kaya mengeluarkan zakatnya, sehingga harta yang dimiliki mereka adalah harta

yang suci. Allah dalam Al-Qur'an Surah at-Taubah/9: 103 menyatakan, yang artinya: *"Ambillah zakat dari harta mereka, guna membersihkan dan menyucikan mereka."* Harta yang tidak pernah dizakati adalah harta yang kotor, bahkan termasuk *"...yang menyimpan emas dan perak..."* (at-Taubah/9: 34) sehingga akan membakar dirinya di neraka.

Untuk kebersihan harta Rasul mengingatkan umatnya:

مَا أَكَلَ أَحَدٌ طَعَامًا قَطُّ خَيْرًا مِنْ أَنْ يَأْكُلَ مِنْ عَمَلِ يَدِهِ وَ أَنَّ نَبِيَّ اللهِ دَاوُدَ كَانَ يَأْكُلُ مِنْ عَمَلِ يَدِهِ. (رواه البخاري)

Tidak ada makanan yang lebih baik daripada seseorang yang makan dari hasil usahanya sendiri, dan Nabi Allah Dawud pun makan dari hasil usahanya. (Riwayat al-Bukhari)

إِنَّ أَفْضَلَ الْكَسَبِ كَسَبُ الرَّجُلِ عَلَى يَدِهِ. (رواه البخاري)

Sesungguhnya sebaik-baiknya usaha adalah usaha seseorang dengan tangannya sendiri. (Riwayat al-Bukhari)

خُذْ مِنْ أَمْوَالِهِمْ صَدَقَةً تُطَهِّرُهُمْ وَتُزَكِّيهِمْ بِهَا وَصَلِّ عَلَيْهِمْ إِنَّ صَلَاتَكَ سَكَنٌ لَهُمْ وَاللَّهُ سَمِيعٌ عَلِيمٌ (١٠٣)

Ambillah zakat dari harta mereka, guna membersihkan dan menyucikan mereka, dan berdoalah untuk mereka. Sesungguhnya doamu itu (menumbuhkan) ketenteraman jiwa bagi mereka. Allah Maha Mendengar, Maha Mengetahui. (at-Taubah/9: 103)

Zakat membersihkan manusia dari kekikiran dan cinta yang berlebih-lebihan kepada harta benda, di samping itu zakat juga menyuburkan sifat-sifat kebaikan dalam hati dan memperkembangkan harta benda. Tentu makna ini adalah makna yang lebih pada kebersihan maknawi karena harta yang tidak dizakati secara fisik adalah bersih.

7. Suci berarti tidak pernah disentuh laki-laki mana pun

وَبَشِّرِ الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ أَنَّ لَهُمْ جَنَّاتٍ تَجْرِي مِنْ تَحْتِهَا الْأَنْهَارُ كُلَّمَا رُزِقُوا مِنْهَا مِنْ ثَمَرَةٍ رِزْقًا قَالُوا هَذَا الَّذِي رُزِقْنَا مِنْ قَبْلُ وَأُتُوا بِهِ مُتَشَابِهًا وَلَهُمْ فِيهَا أَزْوَاجٌ مُطَهَّرَةٌ وَهُمْ فِيهَا خَالِدُونَ (٢٥)

Dan sampaikanlah kabar gembira kepada orang-orang yang beriman dan berbuat kebajikan, bahwa untuk mereka (disediakan) surga-surga yang mengalir di bawahnya sungai-sungai. Setiap kali mereka diberi rezeki buah-buahan dari surga, mereka berkata, "Inilah rezeki yang diberikan kepada kami dahulu." Mereka telah diberi (buah-buahan) yang serupa. Dan di sana mereka (memperoleh) pasangan-pasangan yang suci. Mereka kekal di dalamnya. (al-Baqarah/2: 25)

قُلْ أَؤُنَبِّئُكُمْ بِخَيْرٍ مِنْ ذَلِكُمْ لِلَّذِينَ اتَّقَوْا عِنْدَ رَبِّهِمْ جَنَّاتٌ تَجْرِي مِنْ تَحْتِهَا الْأَنْهَارُ خَالِدِينَ فِيهَا

وَأَزْوَاجٌ مُطَهَّرَةٌ وَرِضْوَانٌ مِنَ اللَّهِ وَاللَّهُ بَصِيرٌ بِالْعِبَادِ (١٥)

Katakanlah, "Maukah aku kabarkan kepadamu apa yang lebih baik dari yang demikian itu?" Bagi orang-orang yang bertakwa (tersedia) di sisi Tuhan mereka surga-surga yang mengalir di bawahnya sungai-sungai, mereka kekal di dalamnya, dan pasangan-pasangan yang suci, serta rida Allah. Dan Allah Maha Melihat hamba-hamba-Nya. (Ali 'Imran/3: 15)

وَالَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ سَنُدْخِلُهُمْ جَنَّاتٍ تَجْرِي مِنْ تَحْتِهَا الْأَنْهَارُ خَالِدِينَ فِيهَا أَبَدًا لَهُمْ فِيهَا أَزْوَاجٌ مُطَهَّرَةٌ وَنُدْخِلُهُمْ ظِلًّا ظَلِيلًا (٥٧)

Dan orang-orang yang beriman dan mengerjakan amalan-amalan yang saleh, kelak akan Kami masukkan mereka ke dalam surga yang di dalamnya mengalir sungai-sungai; kekal mereka di dalamnya; mereka di dalamnya mempunyai istri-istri yang suci, dan Kami masukkan mereka ke tempat yang teduh lagi nyaman. (an-Nisa'/4: 57)

F. Kebersihan Jasmaniah dan Rohaniah

1. Tidak mengonsumsi yang diharamkan secara *zatiyyah* (wujudnya)

Mengonsumsi makanan dan minuman yang diharamkan agama termasuk perbuatan tercela, kotor, dan dapat mengakibatkan berbagai macam penyakit, seperti makan babi, anjing, dan binatang-binatang lainnya. Bahkan buah-buahan yang halal pun bila sudah diproses menjadi minuman atau zat tertentu, seperti anggur menjadi khamar, hal itu dilarang agama. Demikian juga dengan dedaunan yang berakibat buruk seperti ganja dan tembakau, juga dilarang agama. Allah menggunakan ungkapan *khabis* dalam menerangkan sesuatu yang dilarang agama.

...وَيُحِلُّ لَهُمُ الطَّيِّبَاتِ وَيُحَرِّمُ عَلَيْهِمُ الْخَبَائِثَ... (١٥٧)

Dan yang menghalalkan segala yang baik bagi mereka dan mengharamkan segala yang buruk bagi mereka. (al-A‘raf/7:157)

2. Tidak mencampur usaha yang halal dengan yang batil

وَآتُوا الْيَتَامَى أَمْوَالَهُمْ وَلَا تَتَبَدَّلُوا الْخَبِيثَ بِالطَّيِّبِ وَلَا تَأْكُلُوا أَمْوَالَهُمْ إِلَى أَمْوَالِكُمْ إِنَّهُ كَانَ حُوبًا كَبِيرًا (٢)

Dan berikanlah kepada anak-anak yatim (*yang sudah dewasa*) *harta mereka, janganlah kamu menukar yang baik dengan yang buruk, dan janganlah kamu makan harta mereka bersama hartamu. Sungguh,* (*tindakan*

menukar dan memakan) *itu adalah dosa yang besar.* (an-Nisa'/4: 2)

3. Tidak melakukan perzinaan dan menuduh zina

الْخَبِيثَاتُ لِلْخَبِيثِينَ وَالْخَبِيثُونَ لِلْخَبِيثَاتِ وَالطَّيِّبَاتُ لِلطَّيِّبِينَ وَالطَّيِّبُونَ لِلطَّيِّبَاتِ أُولَئِكَ مُبَرَّءُونَ مِمَّا يَقُولُونَ لَهُمْ مَغْفِرَةٌ وَرِزْقٌ كَرِيمٌ (٢٦)

Perempuan-perempuan yang keji untuk laki-laki yang keji, dan laki-laki yang keji untuk perempuan-perempuan yang keji (*pula*), *sedangkan perempuan-perempuan yang baik untuk laki-laki yang baik dan laki-laki yang baik untuk perempuan-perempuan yang baik* (*pula*). *Mereka itu bersih dari apa yang dituduhkan orang. Mereka memperoleh ampunan dan rezeki yang mulia* (*surga*). (an-Nur/24: 26)

4. Tidak melakukan penyalahgunaan seksual (homoseks dan lesbi)

وَلُوطًا آتَيْنَاهُ حُكْمًا وَعِلْمًا وَنَجَّيْنَاهُ مِنَ الْقَرْيَةِ الَّتِي كَانَتْ تَعْمَلُ الْخَبَائِثَ إِنَّهُمْ كَانُوا قَوْمَ سَوْءٍ فَاسِقِينَ (٧٤)

Dan kepada Lut, Kami berikan hikmah dan ilmu, dan Kami selamatkan dia dari (*azab yang telah menimpa penduduk*)

kota yang melakukan perbuatan keji. Sungguh, mereka orang-orang yang jahat lagi fasik. (al-Anbiya′/21: 74)

5. Tidak Menikahi perempuan di masa *‘iddah*.

   Perempuan yang bercerai dalam keadaan masih haid, maka berkewajiban *‘iddah* selama waktu tertentu. Hal itu bukan hanya berkaitan dengan *bara′atur-rahm* (kepastian tidak hamil), tetapi juga agar perempuan tersebut sehat secara fisik.

G. Penutup

Semua uraian di atas ada kaitan dengan pemeliharaan lingkungan karena akan amat naif bila berbicara kebersihan tidak dikaitan dengan tersedianya air bersih, tanah bersih, dan udara bersih, tidak polutif, bahkan suci sekaligus. Inilah ajaran Islam yang mesti menjadi acuan dalam langkah dan gerak umatnya.

Kebersihan merupakan suatu yang amat *tabi‘iyyah* (alami) dan *fitriyyah* (original) bagi makhluk hidup, utamanya makhluk bernyawa. Dalam ajaran Islam kebersihan saja belum cukup, tetapi harus disertai kesucian, karena dalam kebersihan ada kalanya menggunakan istilah *taharah* atau *tazkiyyah* yang semua itu berkaitan dengan kebersihan dan kesucian, baik *hissiyyah* maupun maknawiah, baik jasmani maupun rohani

Konsep kebersihan yang amat *jami‘* (komprehensif) dalam Islam, belum dimaknai secara kontekstual dalam rangka membangun kebersihan akidah, ibadah, raga, dan jiwa. Maka

dalam upaya membangun keseimbangan antara kebersihan jasmani dan rohani, maka ajaran Islam mengutamakan kebersihan dan kesucian sebagai salah satu bagian dari unsur-unsur yang terpadu dan terkait antara akidah, ibadah dan muamalah, sehingga bagi kaum Muslim tidak boleh membedakan keduanya, karena Al-Qur'an dan hadis secara rinci mengelaborasi hal tersebut. Dan yang jelas Rasulullah *sallallahu 'alaihi wa sallam* adalah "Tokoh kebersihan, baik jasmaniah maupun rohaniah". *Wallahu a'lam bis-sawab*

Catatan

---

[1] Ibnu Kasir, *Tafsirul-Qur'anil-'Azim*, vol. 4, h
[2] Az-Zuhaili, *Tafsir al-Munir*, (Beirut: Darul Fikr, t.th), vol. 29, h. 219.
[3] Az-Zuhaili, *Tafsir al-Munir*, (Beirut: Darul Fikr, t.th), vol. 29, h. 223.
[4] Quraish Shihab, *Tafsir al-Mishbah,* vol. 14, h. 553.
[5] Quraish Shihab, *Tafsir al-Mishbah,* vol. 8, h. 445.
[6] Wawancara Penulis dengan responden di Cairo. 27 April 2008.
[7] Rasyid Rida, *al-Manar*, vol. 2, h. 360.
[8] Az-Zuhaili, *Tafsir al-Munir*, (Beirut: Darul Fikr, t.th), vol. 29, h. 229
[9] Al-Imam at-Tabari, *Tafsir at-Tabari.*
[10] Ar-Razi, *Tafsir ar-Razi*, vol. 9, h. 233.
[11] Ibnu Kasir, *Tafsirul-Qur'anil-'Azim*, vol. 2, h. 47
[12] Az-Zuhaili, *Tafsir al-Munir*, (Beirut: Darul Fikr, t.th), vol. 3, h. 238
[13] Ar-Razi, *Tafsir ar-Razi*, vol. 2, h. 201.
[14] Al-Biqa'i, *Nazmud-Durar*, vol. 5, h. 315.
[15] Al-Biqa'i, *Nazmud-Durar*, vol. 6, h 25.
[16] Ar-Razi, *Tafsir ar-Razi*, vol. 3, h. 347.
[17] Quraish Shihab, *Tafsir al-Mishbah,* vol. 13, h. 577.
[18] Quraish Shihab, *Tafsir al-Mishbah,* vol. 15, h. 441.
[19] Az-Zuhaili, *Tafsir al-Munir*, (Beirut: Darul Fikr, t.th), vol. 30, h. 342.

KEHAMILAN DAN PROSES KELAHIRAN

A. Pendahuluan

Bagi seorang perempuan, hamil dan melahirkan adalah sesuatu yang bersifat alamiah dan kodrati. Bahkan, akan dirasakan ada sesuatu yang kurang jika ada seorang perempuan yang tidak bisa hamil dan tidak mau melahirkan anak. Namun, hamil dan melahirkan sesungguhnya bukan sekedar persoalan yang bersifat kodrati, akan tetapi ia merupakan kelanjutan dari tujuan penciptaan manusia itu sendiri yang sejak awal telah ditetapkan oleh Allah *subhanahu wa ta'ala* sebagai khalifah-Nya.

Oleh karenanya, proses regenerasi manusia harus berjalan terus dan berkelanjutan demi tugas kekhalifahan tersebut.

Dengan demikian, hamil dan melahirkan tentunya berada dalam posisi yang cukup urgen dalam konteks mewujudkan tujuan tersebut. Tidak bisa dibayangkan jika setiap perempuan tidak ada yang mau hamil apalagi melahirkan, maka proses regenerasi jenis manusia akan berhenti, dan berarti keberadaan bumi dan seisinya menjadi sia-sia.

Atas dasar itulah, maka Islam memberikan perhatian pada persoalan-persoalan kehamilan dan kelahiran atau persalinan. Meski hal ini erat kaitannya dengan masalah perempuan. Namun, bagi pasangan suami-istri, kehamilan dan persalinan merupakan hal yang membahagiakan. Oleh karenanya, masalah ini juga harus menjadi perhatian kaum laki-laki, khususnya suami sebagai orang yang terkait langsung dengan masalah kehamilan dan persalinan tersebut.

Bahkan, dalam kompilasi hukum Islam, pembicaraan tentang kehamilan dan persalinan bukan hanya pada wilayah kesehatan ibu dan janin semata, tetapi sudah merambah pada masalah hukum, misalnya, bagaimana *'iddah* perempuan yang hamil? Bagaimana hukumnya aborsi? dan lain-lain.

Secara umum, para ulama telah membahas persoalan ini dalam beberapa karyanya, yang seluruhnya merupakan hasil ijtihad mereka dalam memahami dalil-dalil, baik dari Al-Qur'an maupun as-Sunnah. Ijtihad-ijtihad tersebut tentunya juga terkait dengan persoalan-persoalan baru, yang boleh jadi belum pernah ada pada masa penurunan wahyu. Justru di sinilah kelebihan Al-Qur'an itu, sebab dengan begitu, Islam telah memberi ruang gerak yang cukup luas bagi umatnya untuk melakukan penelitian-penelitian ilmiah, yang tentunya didasarkan atas rasa

tanggung jawab kepada Allah *subhanahu wa ta'ala* dan demi kemaslahatan bersama.

B. Kehamilan

Dalam bidang kesehatan, masalah kehamilan masuk kategori "Kesehatan Reproduksi", yang menurut WHO (Badan Kesehatan Dunia) adalah keadaan kesejahteraan fisik, mental, dan sosial yang utuh, bukan hanya terbebas dari penyakit atau kecacatan, dalam segala aspek yang berhubungan dengan sistem reproduksi, fungsi serta prosesnya. Merujuk dari definisi ini maka pelayanan kesehatan reproduksi secara luas bisa dipahami sebagai konstelasi metode, teknik, dan pelayanan yang berkaitan dengan Kesehatan Reproduksi dengan cara mencegah dan memecahkan masalah Kesehatan Reproduksi.[1]

Bahkan Konferensi Kependudukan dan Pembangunan yang diadakan di Kairo, Mesir, menghasilkan kesepakatan bahwa kesehatan reproduksi adalah bagian yang tak terpisahkan dari Hak Asasi Manusia (HAM). Indonesia termasuk salah satu negara yang ikut menandatangani kesepakatan tersebut. Di antara hak-hak tersebut adalah: 1) Hak untuk menentukan jumlah anak; 2) Hak atas kesehatan seksual. 3) Hak untuk memperoleh informasi dan layanan kesehatan reproduksi.[2]

Adapun tujuan program Kesehatan Reproduksi, antara lain; meningkatnya kemandirian perempuan dalam memutuskan peran dan fungsi reproduksinya, meningkatnya hak dan tanggung jawab sosial perempuan dalam menentukan kehamilan, jumlah anak, dan jarak antara kehamilan dan meningkatnya peran sosial

laki-laki terhadap akibat dari perilaku seksual dan fertilitasnya kepada kesehatan dan kesejahteraan anak-anaknya.[3] Berangkat dari penjelasan di atas, maka persoalan kehamilan harus menjadi *concern* bersama, baik suami-istri, masyarakat, dan pemerintah.

1. Mengenal alat reproduksi perempuan

   Dalam sistem reproduksi, seorang perempuan memiliki bagian seksual yang letaknya di dalam maupun di sebelah luar tubuhnya. Gabungan semua organ inilah yang dikenal dengan reproduksi atau *genital*. Yang letaknya sebelah luar disebut vulva, atau seluruhnya disebut vagina. Namun, penyebutan yang kedua ini dianggap kurang tepat, karena vagina adalah bagian yang menjadi 'pintu' vulva dan terus berlanjut ke sebelah dalam tubuh, memasuki rahim. Vagina juga sering disebut saluran peranakan karena menjadi jalan masuknya sel pembuah dan keluarnya bayi.

   Alat reproduksi perempuan dibagi dalam dua bagian, yaitu bagian dalam dan bagian luar.

   a. Alat reproduksi bagian dalam rahim (*uterus*)

      1) Rahim (*uterus*)

         Rahim adalah sebentuk otot yang berongga. Dari sinilah datangnya haid dan di sini juga, jika hamil, janin tumbuh dan berkembang. Setiap bulan, rahim menyiapkan diri dengan melapisi dindingnya dengan lapisan khusus untuk menerima bayi. Kalau tidak jadi hamil, maka lapisan khusus itu runtuh berupa darah haid. Kalau perempuan hamil, lapisan khusus tidak

diruntuhkan lagi, tetapi dipakai untuk menghidupi janin sehingga perempuan tidak haid saat hamil.

2) Mulut rahim (*cervix*)

   Mulut rahim membuka ke arah vagina. Sperma laki-laki memasuki rahim melalui sebuah lubang kecil dalam mulut rahim ini. Namun, mulut rahim hanya membuka pintu untuk sel sperma saja, sedangkan benda-benda lain, termasuk penis laki-laki, tidak bisa memasukinya. Baru kemudian bila si ibu hamil siap melahirkan, mulut rahim membuka diri agar bayinya bisa melewatinya. Dengan demikian, *cervix* bermanfaat menjaga agar kotoran dan kuman tidak mudah masuk ke dalam rahim. Ia juga bermanfaat untuk menyangga kepala bayi saat perempuan hamil. Kalau perempuan terkena Infeksi Menular Seksual (IMS), meskipun tidak tampak dari luar, infeksi biasanya dapat diperiksa atau dilihat di mulut rahim.

3) Indung telur (*ovarium*)

   Satu kali perbulan, indung telur melepas satu sel telur ke dalam saluran *fallopian.* Jika sel telur yang berada di *fallopian* ini bertemu dengan sel sperma, maka akan terjadi pembuahan dan dari situ berkembang menjadi janin. Namun, seandainya sel telur sampai di rahim tidak mengalami pembuahan maka akan dibuang ke luar tubuh, dan terjadilah menstruasi. Perempuan memiliki dua indung telur,

satu di kanan dan satu di kiri rahim. Setiap indung telur besarnya kira-kira seperti sebutir anggur.

4) Saluran *fallopian*

Saluran *fallopian* adalah saluran yang menghubungkan rahim dengan indung telur (*ovarium*). Bila indung telur mengeluarkan sebuah sel telur, sel itu melewati saluran *fallopian* akan memasuki rahim, di mana ia siap dibuahi.

5) Saluran peranakan (*vagina*)

Vagina bentuknya memanjang seperti tabung, yang menghubungkan *vulva* luar dengan rahim. Vagina terbuat dari kulit yang khusus, yang bisa merenggang atau melar selama hubungan seks dan melahirkan anak. Vagina menjaga elastisitasnya dengan cara mengeluarkan semacam cairan atau lendir. Lendir ini menjaga kebersihan vagina, juga mencegah infeksi. Dengan demikian, vagina yang normal akan senantiasa basah. Hanya, bila lendir ini keluar dalam jumlah yang berlebihan, bisa disebut keputihan yang berbau tajam dan warnanya keruh, berarti ada kelainan atau gangguan yang harus diperiksakan. Biasanya terjadi karena perempuan sering mencuci vagina dengan obat antibiotik atau terlalu sering berhubungan seksual.

b. Alat reproduksi bagian Luar

1) Vulva

Semua bagian yang terlihat di antara kedua paha.

2) Mons

Bagian yang berlemak dan berambut.

3) Lipatan luar

Bibir berlemak yang mengatup bila kedua paha dirapatkan. Gunanya melindungi bagian-bagian dalam tubuh.

4) Lipatan dalam

Lapisan-lapisan 'bibir' yang lebih lembut, tidak berambut, dan peka terhadap sentuhan. Selama hubungan seks, 'bibir' sebelah dalam ini membesar dan warnanya gelap.

5) Mulut vagina

Bagian yang membuka ke arah saluran dalam.

6) Hymen

Dalam bahasa kita sehari-hari biasa disebut dengan 'selaput dara', atau dengan istilah yang tidak terlalu tepat, 'tanda keperawanan'. Hymen merupakan sepotong lapisan kulit tipis yang terletak di sebelah dalam, sesudah mulut vagina.

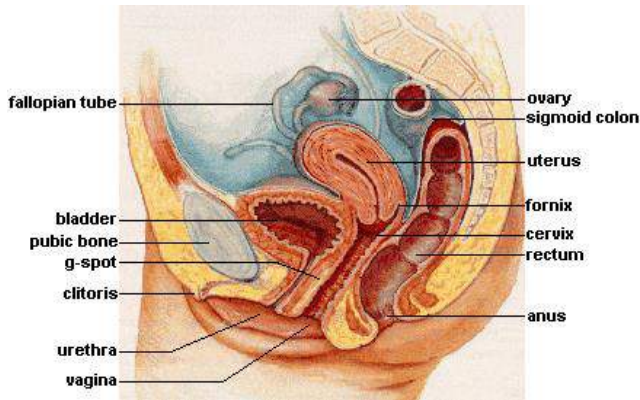
7) Klitoris (kelentit)

Sepotong daging yang kecil, bentuknya seperti kuncup kembang. Bagian inilah yang paling peka terhadap sentuhan.

8) Mulut saluran kencing

Disebut juga mulut saluran *urinal,* merupakan ujung *uretra. Uretra* adalah saluran pendek yang membawa air seni tempat penyimpanannya di dalam kandung kemih ke luar tubuh.

9) Anus

Lubang untuk mengeluarkan kotoran sisa makanan. Karena dilalui oleh kotoran (bisa mengandung kuman penyakit) maka harus selalu dibersihkan dengan benar.

Gambar 1
Alat reproduksi perempuan.[4]

C. Terjadinya Kehamilan

Kehamilan terjadi karena adanya proses persenggamaan. Ketika terjadi proses persenggamaan, maka seluruh sperma laki-laki akan masuk melalui vagina, yang separuh adalah sperma yang memungkinkan terbentuknya janin laki-laki, sementara separuhnya yang lain jadi janin perempuan. Dari sini bisa dilihat bahwa terjadinya janin laki-laki atau perempuan tidak ada hubungannya dengan perempuan, sebab yang menentukan terbentuknya jenis kelamin, laki-laki atau perempuan itu justru dari sperma laki-laki. Oleh karenanya, sangat tidak adil jika yang terlahir adalah perempuan lalu menyalahkan ibunya.[5] Sebagaimana dinyatakan dalam Al-Qur'an:

مِنْ نُطْفَةٍ خَلَقَهُ فَقَدَّرَهُ (١٩)

Dari setetes mani, Dia menciptakannya lalu menentukannya. ('Abasa/80: 19)

Dalam firman-Nya yang lain:

وَأَنَّهُ خَلَقَ الزَّوْجَيْنِ الذَّكَرَ وَالْأُنْثَى (٤٥) مِنْ نُطْفَةٍ إِذَا تُمْنَى (٤٦)

Dan sesungguhnya Dialah yang menciptakan pasangan laki-laki dan perempuan, dari mani, apabila dipancarkan. (an-Najm/53: 45-46)

Yang dimaksud dengan *nutfah* adalah sesuatu yang sangat hina dan tidak berharga. Ayat ini mulanya merupakan kritikan terhadap manusia yang menyombongkan dirinya untuk menyembah dan mengabdi kepada Allah *subhanahu wa ta'ala* Sang Maha Pencipta, padahal ia hanyalah dari bahan yang sangat hina, yaitu sperma. Bahkan, kata *nutfah* sebenarnya lebih kecil dari sperma, yaitu "sari pati air mani". Dan sperma inilah yang dimiliki oleh laki-laki.

Meski begitu, ayat ini juga mengandung informasi ilmiah. Artinya, melalui penelitian ilmiah tenyata informasi ilmiah Al-Qur'an ini sangat mudah diverifikasi kebenarannya. Sebab, dengan mikroskop elektron manusia telah mampu mengidentifikasi model kromosom yang ada pada sperma dan ovum dan memetakan model-model kromosom pada substansi asal muasal penentu janin tersebut. Lewat pengamatan mikroskopik, diketahui bahwa sel-sel sperma mengandung 23 pasang kromosom dan sperma membawa kromosom seks tipe Y dan X, sedangkan ovum di

samping membawa 23 pasang kromosom juga, namun ovum tidak memiliki kromosom seks tipe Y. Pertemuan antara XY akan menjadikan calon janin berjenis kelamin laki-laki sedangkan pertemuan kromosom XX akan menjadikannya sebagai perempuan. Istilah "*tumna*" dalam Surah an-Najm/53 tersebut menyebutkan bahwa asal-usul pembentukan gender tersebut berasal dari *nutfah* (saripati air mani, yakni sel sperma yang mengandung bibit informasi kromosom X dan Y).[6]

Dari sinilah, kemudian ada yang berusaha merekayasa agar bisa mendapatkan jenis kelamin tertentu. Namun, upaya tersebut barangkali hanya ada dalam teori semata, sebab jumlah sperma yang keluar adalah berjuta-juta. Dengan semakin berkembangnya ilmu embriologi di mana manusia mampu menyingkap dunia mikroskopis dengan alat bantu mikroskop, dapat diketahui bahwa dalam setiap cc cairan sperma seorang laki-laki didapati sekitar 250 jutaan sel-sel spermatozoa, dan diketahui dari sejumlah ratusan juta tersebut hanya 1 sel sperma saja (saripati air mani) yang berperan dalam pembuahan. Ketika berlangsung hubungan suami istri, maka hanya ada satu sperma yang akan memenangkan perlombaan menembus sel ovum wanita untuk kemudian menjalani evolusi lebih lanjut menuju pembentukan makhluk yang baru. Sebab sifat dinding sel telur (ovum) tersebut akan berubah apabila sudah ada sel sperma yang masuk. Akibatnya sperma yang lain tidak bisa masuk.[7]

Gambar 2
Gambar sperma pada saat memancar

Di bawah ini terdapat gambar yang menunjukkan momen terpenting babak awal sejarah anak manusia.

Gambar 3
Upaya penetrasi sel sperma menembus dinding ovum

D. Kondisi Perempuan Saat Hamil

Setiap perempuan yang hamil akan mengalami perubahan, baik fisik maupun psikis. Untuk mengatasi kendala-kendala yang bersifat fisik, seorang perempuan hamil harus rajin memeriksakan kandungannya, melakukan konsultasi kepada

dokter atau bidan, baik menyangkut kesehatan dirinya maupun janinnya, terutama jika dirasakan ada sesuatu yang aneh.

Yang jelas, setiap ibu hamil pasti mengalami kondisi yang sangat berat yang hanya bisa dirasakan oleh yang bersangkutan saja. Dalam hal ini, Al-Qur'an menyatakan:

وَوَصَّيْنَا الْإِنْسَانَ بِوَالِدَيْهِ حَمَلَتْهُ أُمُّهُ وَهْنًا عَلَى وَهْنٍ وَفِصَالُهُ فِي عَامَيْنِ أَنِ اشْكُرْ لِي وَلِوَالِدَيْكَ إِلَيَّ الْمَصِيرُ (١٤)

Dan Kami perintahkan kepada manusia (*agar berbuat baik*) *kepada kedua orang tuanya. Ibunya telah mengandungnya dalam keadaan lemah yang bertambah-tambah, dan menyapihnya dalam usia dua tahun. Bersyukurlah kepada-Ku dan kepada kedua orang tuamu. Hanya kepada Aku kembalimu.* (Luqman/31: 14)

Ayat ini pada mulanya mengandung perintah atau wasiat agar senantiasa berbuat baik, dalam maknanya yang luas, kepada kedua orang tua, khususnya ibu. Demikian ini, karena ibulah yang mengandung dan melahirkannya. Ibulah yang secara langsung mengalami kondisi sulit selama mengandung dan melahirkan. Penggunaan kata *al-birr* menunjukkan bahwa perbuatan baik kepada kedua orang tua bisa dalam bentuk apa saja, dan inilah bentuk syukur yang dikehendaki oleh ayat di atas.

Kondisi fisik yang dialami oleh ibu hamil sebagaimana ditunjukkan oleh term *wahn,* dengan semua derivatnya disebutkan sebanyak sembilan kali, mengandung makna berat, capek, lemah, atau kondisi lemah karena tenaganya tidak

mampu menanggung beban yang sangat berat.[8] Artinya, setiap perempuan yang hamil akan menanggung beban berat karena janin yang ada di dalam perutnya dan kondisi fisiknya cepat lemah karena makanannya harus dibagi antara dirinya dan janinnya, bahkan, kondisi ini akan semakin berat ketika kandungannya semakin besar. Dalam ayat yang lain juga dinyatakan:

وَوَصَّيْنَا الْإِنْسَانَ بِوَالِدَيْهِ إِحْسَانًا حَمَلَتْهُ أُمُّهُ كُرْهًا وَوَضَعَتْهُ كُرْهًا وَحَمْلُهُ وَفِصَالُهُ ثَلَاثُونَ شَهْرًا حَتَّى إِذَا بَلَغَ أَشُدَّهُ وَبَلَغَ أَرْبَعِينَ سَنَةً قَالَ رَبِّ أَوْزِعْنِي أَنْ أَشْكُرَ نِعْمَتَكَ الَّتِي أَنْعَمْتَ عَلَيَّ وَعَلَى وَالِدَيَّ وَأَنْ أَعْمَلَ صَالِحًا تَرْضَاهُ وَأَصْلِحْ لِي فِي ذُرِّيَّتِي إِنِّي تُبْتُ إِلَيْكَ وَإِنِّي مِنَ الْمُسْلِمِينَ (١٥)

Dan Kami perintahkan kepada manusia agar berbuat baik kepada kedua orang tuanya. Ibunya telah mengandungnya dengan susah payah, dan melahirkannya dengan susah payah (pula). Masa mengandung sampai menyapihnya selama tiga puluh bulan, sehingga apabila dia (anak itu) telah dewasa dan umurnya mencapai empat puluh tahun dia berdo'a, "Ya Tuhanku, berilah aku petunjuk agar aku dapat mensyukuri nikmat-Mu yang telah Engkau limpahkan kepadaku dan kepada kedua orang tuaku, dan agar aku dapat berbuat kebajikan yang Engkau ridai; dan berilah aku kebaikan yang akan mengalir sampai kepada

anak cucuku. Sungguh, aku bertobat kepada Engkau, dan sungguh, aku termasuk orang muslim." (al-Ahqaf /46: 15)

Kata *kurh* adalah bentuk *masdar* dari *kariha yakrahu,* begitu juga lafal *karh,* yang makna asalnya adalah *daʻf* (lemah). Ada juga yang memahami kata *kurh* atau *karh* dengan *masyaqqah* (berat).[9] Sementara ulama juga ada yang membedakan kedua term tersebut, *karh* dan *kurh*. Jika berbentuk *karh* berarti المَشَقَّةُ الَّتِى تَنَالُ الْإِنْسَانُ مِنْ خَارِجٍ فِيمَا يَحْمِلُ عَلَيْهِ بِإِكْرَاهٍ (kesulitan yang menimpa seseorang karena sesuatu yang berada di luar dirinya yang dibebankan kepadanya). Sementara *kurh* berarti مَا يَنَالُهُ مِنْ ذَاتِهِ (kesulitan yang menimpa seseorang karena sesuatu dari dalam dirinya sendiri).[10]

Kata *kurh* atau *karh* juga berarti sesuatu yang tidak disukai. Artinya, seorang perempuan ketika hamil, ia akan membawa terus menerus janin yang ada di dalam kandungannya, sehingga kondisinya sangat kecapaian. Kondisi inilah yang sebenarnya tidak disukai oleh setiap ibu hamil dan bukan kehamilannya itu sendiri yang tidak ia sukai.[11]

Berdasarkan pada penjelasan di atas, maka seorang ibu hamil, suka atau tidak suka, akan mengalami kondisi lemah secara fisik karena janin yang dikandung, baik pada bulan-bulan pertama, yang biasanya ditandai dengan mual-mual sehingga kondisi fisiknya lemah; maupun pada bulan-bulan akhir, yaitu ketika janin dalam kandungannya sudah semakin besar, sehingga ia mudah lelah dan capek. Di antara kondisi yang seringkali terjadi pada ibu hamil, antara lain:[12]

1. Muntah dan mual

   Untuk ibu hamil kondisi ini biasanya dikenal dengan 'mual di pagi hari', namun rasa mual bisa muncul kapan saja. Bahkan, ada yang mual terus menerus sepanjang hari sampai-sampai tidak ada yang tersisa sedikit pun di dalam perutnya. Kondisi ini biasanya dialami ibu hamil sampai memasuki bulan ke-3 atau ke-4. Di antara cara untuk mengatasinya adalah:

   a. Minum seduhan jahe
   b. Makan dengan porsi yang sedikit tetapi sering
   c. Hindari makanan berlemak atau susah dicerna

2. Panas dalam atau gangguan pencernaan

   Kondisi ini biasanya dialami ibu-ibu hamil pada akhir masa kehamilan atau mendekati kelahiran, ketika habis makan atau sedang berbaring. Di antara cara mengatasinya:

   a. Jangan makan banyak sekaligus
   b. Hindari makanan yang bebumbu atau berminyak
   c. Banyak minum air putih
   d. Tidurlah dengan posisi kepala lebih tinggi

3. Cairan keluar dari vagina

   Cairan ini biasanya disebut keputihan, dan bagi perempuan hamil kondisi semacam ini dianggap normal, meski melebihi biasanya. Kecuali jika dirasakan gatal, panas, atau cairan itu berbau busuk, maka harus diperiksakan sebab bisa jadi ada infeksi di genital.

4. Varises

   Varises adalah pembengkakan pembuluh darah di betis dan sekitar vagina. Pembuluh yang bengkak ini kelihatan berwarna kebiruan. Ini disebabkan oleh berat beban bayi yang ada di dalam kandungan. Di antara cara mengatasinya:

   a. Usahakan jangan berdiri terlalu lama. Bila sedang duduk usahakan menaruh kaki di bangku atau meja sesering mungkin
   b. Berjalan-jalan setiap hari

5. Kram di kaki

   Betis atau kaki perempuan hamil seringkali mengalami kram, khususnya di malam hari. Kram di kaki bisa disebabkan oleh kekurangan kalsium.

Di samping hal-hal yang bersifat fisik, seorang ibu hamil secara psikis biasanya juga mudah tersinggung dan sensitif, apalagi pada kehamilan yang pertama atau kehamilan yang tidak dikehendaki. Di sinilah, diperlukan peran aktif dari orang-orang yang ada di sekitarnya, khususnya suami, misalnya dengan memberikan perhatian, berusaha merasakan apa yang dirasakan oleh si istri, dan lain-lain, terutama pada bulan-bulan terakhir menjelang kelahiran. Sebab, sekuat apa pun seorang perempuan dalam menghadapi proses persalinan, ia pasti merasa tegang dan diliputi rasa ketakutan, baik menyangkut dirinya maupun kesehatan janinnya.

E. Kondisi Janin Dalam Rahim

Kondisi janin di dalam rahim termasuk salah satu kegaiban yang hanya diketahui Allah *subhanahu wa ta'ala* semata. Hal ini dinyatakan oleh Al-Qur'an:

إِنَّ اللَّهَ عِنْدَهُ عِلْمُ السَّاعَةِ وَيُنَزِّلُ الْغَيْثَ وَيَعْلَمُ مَا فِي الْأَرْحَامِ وَمَا تَدْرِي نَفْسٌ مَاذَا تَكْسِبُ غَدًا وَمَا تَدْرِي نَفْسٌ بِأَيِّ أَرْضٍ تَمُوتُ إِنَّ اللَّهَ عَلِيمٌ خَبِيرٌ (٣٤)

Sesungguhnya hanya di sisi Allah ilmu tentang hari Kiamat; dan Dia yang menurunkan hujan, dan mengetahui apa yang ada dalam rahim. Dan tidak ada seorang pun yang dapat mengetahui (dengan pasti) apa yang akan dikerjakannya besok. Dan tidak ada seorang pun yang dapat mengetahui di bumi mana dia akan mati. Sungguh, Allah Maha Mengetahui, Maha Mengenal. (Luqman/31: 34)

Ayat ini pada mulanya dimaksudkan untuk menjawab keraguan orang-orang kafir atas keniscayaan hari kiamat, sebagaimana diisyaratkan oleh ayat sebelumnya. Dalam sebuah riwayat, sebagaimana dikutip oleh az-Zamakhsyari, dinyatakan, "ada seorang laki-laki, Haris bin 'Amr al-Harisah, menemui Rasulullah seraya berkata, "Kabarkan kepadaku kapan datangnya kiamat. Saya juga sedang menanam biji-bijian tetapi hujan juga belum turun, kapan hujan akan turun? Istriku juga sedang hamil, kira-kiranya anaknya laki-laki atau perempuan? Aku tahu betul dengan apa yang telah aku lakukan dan terjadi

kemarin, tapi bagaimana dengan kejadian besok? Di sini adalah tempat kelahiranku, tapi di mana aku nanti akan mati?" Lalu beliau membaca ayat ini bahwa "kunci kegaiban itu ada lima", yang hanya diketahui oleh Allah *subhanahu wa ta'ala,* yaitu pengetahuan tentang kapan terjadinya kiamat, turunnya hujan, kondisi janin dalam kandungan, apa yang akan terjadi esok, di bumi mana seseorang akan mati.[13]

Melihat ayat di atas, maka kondisi janin di dalam kandungan termasuk hal gaib yang hanya diketahui oleh Allah *subhanahu wa ta'ala*. Para ulama tafsir klasik rata-rata menyatakan bahwa hal gaib yang tidak bisa diketahui oleh seseorang dokter sekalipun, adalah menyangkut jenis kelamin, laki-laki atau perempuan. Namun, dengan kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi, khususnya di dunia kedokteran, yaitu dengan ditemukannya mesin USG, maka keadaan janin yang ada di dalam kandungan tersebut bisa dideteksi, antara lain, bagaimana kondisi fisiknya, sudah memasuki usia berapa bulan, posisinya bagaimana apakah normal atau sungsang, bahkan jenis kelaminnya juga bisa diketahui sejak dini. Bahkan, ada yang berhasil merekam melalui kamera 4D mampu melihat keadaan janin dengan sangat detil, menangis, tersenyum, menguap, dan lain-lain.[14] Meski begitu, ini bukan berarti persoalan ini sudah tidak lagi menjadi persoalan gaib. Sebab masih terlalu banyak yang tidak bisa diungkap oleh manusia, seperti nasib, jodoh, rezeki dan umurnya. Namun, juga tidak adil jika penemuan mesin USG ini tidak ada manfaatnya, bahkan ini harus dipandang sebagai rahmat

Allah *subhanahu wa ta'ala.* Sebab dengan begitu, jika terjadi kelainan dalam kondisi janin akan bisa terdeteksi sejak dini.

Keadaan janin dalam rahim juga diinformasikan oleh ayat sebagai berikut:

خَلَقَكُمْ مِنْ نَفْسٍ وَاحِدَةٍ ثُمَّ جَعَلَ مِنْهَا زَوْجَهَا وَأَنْزَلَ لَكُمْ مِنَ الْأَنْعَامِ ثَمَانِيَةَ أَزْوَاجٍ يَخْلُقُكُمْ فِي بُطُونِ أُمَّهَاتِكُمْ خَلْقًا مِنْ بَعْدِ خَلْقٍ فِي ظُلُمَاتٍ ثَلَاثٍ ذَلِكُمُ اللَّهُ رَبُّكُمْ لَهُ الْمُلْكُ لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ فَأَنَّى تُصْرَفُونَ (٦)

Dia menciptakan kamu dari diri yang satu (*Adam*) *kemudian darinya Dia jadikan pasangannya dan Dia menurunkan delapan pasang hewan ternak untukmu. Dia menjadikan kamu dalam perut ibumu kejadian demi kejadian dalam tiga kegelapan. Yang* (*berbuat*) *demikian itu adalah Allah, Tuhan kamu, Tuhan Yang memiliki kerajaan. Tidak ada tuhan selain Dia; maka mengapa kamu dapat dipalingkan?* (az-Zumar/39: 6)

Para ulama berbeda pendapat tentang penafsiran "tiga kegelapan". Satu pendapat menyatakan, bahwa yang dimaksud "tiga kegelapan" adalah perut, rahim, dan selaput yang menutupi janin. Sementara yang lain berpendapat, tulang rusuk (*sulb*), rahim, dan perut.[15] Bahkan, di kalangan kedokteran ada yang memahami "tiga kegelapan" tersebut dengan *passage* (jalan lahir), *passenger* (posisi janin), *power* (kekuatan ibu untuk mengejang ketika melahirkan). Namun, dalam buku tentang embriologi, *Basic Human Embryologi,* sebuah buku referensi utama dalam bidang embriologi. Fakta ini diuraikan

sebagai berikut: “Kehidupan dalam rahim memiliki tiga tahapan; *pre-embrionik,* dua setengah minggu pertama, *embrionik,* sampai akhir minggu kedelapan, dan *janin/fetus,* dari minggu ke delapan sampai kelahiran”.[16] Terlepas dari perbedaan pendapat di atas, yang pasti ayat tersebut menurut Tantawi,[17] menginformasikan tentang proses penciptaan jenis manusia dengan cara atau metode yang sangat menakjubkan.

F. Perkembangan dan Tahapan Janin dalam Rahim

Tahapan perkembangan janin dalam kandungan bisa dilihat dalam firman Allah berikut ini:

يَاأَيُّهَا النَّاسُ إِنْ كُنْتُمْ فِي رَيْبٍ مِنَ الْبَعْثِ فَإِنَّا خَلَقْنَاكُمْ مِنْ
تُرَابٍ ثُمَّ مِنْ نُطْفَةٍ ثُمَّ مِنْ عَلَقَةٍ ثُمَّ مِنْ مُضْغَةٍ مُخَلَّقَةٍ وَغَيْرِ
مُخَلَّقَةٍ لِنُبَيِّنَ لَكُمْ وَنُقِرُّ فِي الْأَرْحَامِ مَا نَشَاءُ إِلَى أَجَلٍ مُسَمًّى ثُمَّ
نُخْرِجُكُمْ طِفْلًا ثُمَّ لِتَبْلُغُوا أَشُدَّكُمْ وَمِنْكُمْ مَنْ يُتَوَفَّى وَمِنْكُمْ مَنْ
يُرَدُّ إِلَى أَرْذَلِ الْعُمُرِ لِكَيْلَا يَعْلَمَ مِنْ بَعْدِ عِلْمٍ شَيْئًا وَتَرَى الْأَرْضَ
هَامِدَةً فَإِذَا أَنْزَلْنَا عَلَيْهَا الْمَاءَ اهْتَزَّتْ وَرَبَتْ وَأَنْبَتَتْ مِنْ كُلِّ
زَوْجٍ بَهِيجٍ (٥)

Wahai manusia! Jika kamu meragukan (hari) kebangkitan, maka sesungguhnya Kami telah menjadikan kamu dari tanah, kemudian dari setetes mani, kemudian dari segumpal darah, kemudian dari segumpal daging yang sempurna kejadiannya dan yang tidak

sempurna, agar Kami jelaskan kepada kamu; dan Kami tetapkan dalam rahim menurut kehendak Kami sampai waktu yang sudah ditentukan, kemudian Kami keluarkan kamu sebagai bayi, kemudian (*dengan berangsur-angsur*) *kamu sampai kepada usia dewasa, dan di antara kamu ada yang diwafatkan dan* (*ada pula*) *di antara kamu yang dikembalikan sampai usia sangat tua* (*pikun*), *sehingga dia tidak mengetahui lagi sesuatu yang telah diketahuinya. Dan kamu lihat bumi ini kering, kemudian apabila telah Kami turunkan air* (*hujan*) *di atasnya, hiduplah bumi itu dan menjadi subur dan menumbuhkan berbagai jenis pasangan tetumbuhan yang indah.* (al-Hajj/22: 5)

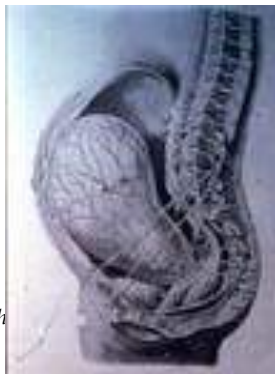
Pada ayat yang lain:

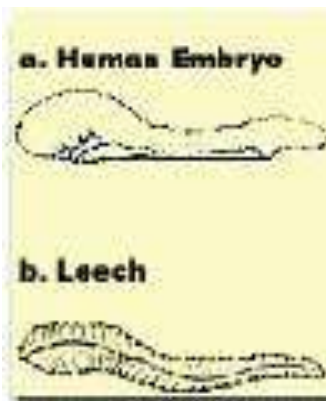
وَلَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ مِنْ سُلَالَةٍ مِنْ طِينٍ (١٢) ثُمَّ جَعَلْنَاهُ نُطْفَةً فِي قَرَارٍ مَكِينٍ (١٣) ثُمَّ خَلَقْنَا النُّطْفَةَ عَلَقَةً فَخَلَقْنَا الْعَلَقَةَ مُضْغَةً فَخَلَقْنَا الْمُضْغَةَ عِظَامًا فَكَسَوْنَا الْعِظَامَ لَحْمًا ثُمَّ أَنْشَأْنَاهُ خَلْقًا آخَرَ فَتَبَارَكَ اللَّهُ أَحْسَنُ الْخَالِقِينَ (١٤)

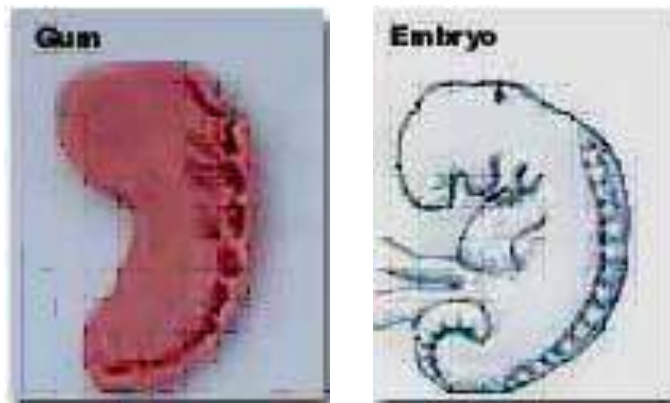
Dan sungguh, Kami telah menciptakan manusia dari saripati (*berasal*) *dari tanah. Kemudian Kami menjadikannya air mani* (*yang disimpan*) *dalam tempat yang kokoh* (*rahim*). *Kemudian, air mani itu Kami jadikan sesuatu yang melekat, lalu sesuatu yang melekat itu Kami jadikan segumpal daging, dan segumpal daging itu lalu Kami jadikan tulang belulang, lalu tulang belulang itu Kami bungkus dengan daging. Kemudian, Kami menjadikannya*

makhluk yang (*berbentuk*) *lain. Mahasuci Allah, Pencipta yang paling baik*.. (al-Mu'minun/23: 12-14)

Ayat-ayat di atas pada mulanya bermaksud menjawab keraguan orang-orang kafir terhadap adanya hari kebangkitan. Dengan kata lain, ayat di atas menjelaskan tentang dua hal, yaitu ke-Mahakuasaan Allah *subhanahu wa ta'ala* dan keniscayaan hari akhir atau hari kebangkitan. Meski begitu, ayat di atas juga bisa dipahami sebagai gambaran tahapan penciptaan manusia atau perkembangan janin dalam rahim.

Ayat di atas menginformasikan bahwa hasil konsepsi diletakkan di "tempat yang kokoh" *fi qararin makin*. Yang dimaksudkan dengan "tempat yang kokoh" adalah rahim. Sebab, secara anatomis rahim (uterus wanita) memang berada dalam lokasi yang terlindungi dari depan oleh dinding abdomen beserta otot-otot dan ligamentumnya, dari belakang oleh tulang vertebrea kemudian lapisan otot rahim sendiri beserta cairan amniotiknya yang akan meredam getaran dan guncangan di dalamnya. Otot rahim sendiri merupakan jenis otot polos yang sangat kuat dan elastis, sukar memahami seorang anak gadis yang memiliki rahim sebesar telur ayam kemudian harus menjadi melar menampung bobot sebesar 3 kilogram selama 9 bulan.

Gambar 4
Gambar rahim perempuan

Pada ayat di atas terdapat term *'alaqah* yang biasanya diterjemahkan dengan segumpal darah. Terjemahan semacam ini sebenarnya hanya melihat dari nuansa sastranya dari pada terjemahan apa adanya (harfiyahnya) yang sebenarnya bernilai saintifik. Padahal, secara kebahasaan, *'alaqah* berarti "sesuatu yang menempel". Justru terjemahan apa adanya inilah yang sesungguhnya sesuai dengan bukti ilmiah. Sebab, dalam ilmu embriologi modern, memang episode awal pembentukan janin tidak pernah mengalami fase menjadi segumpal darah. Namun menjadi berbentuk seperti lintah yang menempel. Inilah yang dimaksudkan dengan *'alaqah*, dan fakta saintifik ini juga yang kini umum diketahui.

Gambar 5
Kemiripan gambar skematis perbandingan
hasil konsepsi fase awal dengan lintah (*leech*)

Kemudian fase berikutnya adalah *mudgah,* yaitu semacam sesuatu yang dikunyah. Daging kunyahan tidak lain gambaran pencitraan dari tulang belakang (*vertebrata*). Lihat perbandingan gambar berikut ini:

Gambar 6
Daging kunyahan (kiri) dan embrio (kanan)

Pada fase berikutnya dinyatakan oleh Al-Qur'an dengan *fakasaunal-'izama lahman.* Fase ini dikenal dengan fase "pembentukan tulang" (*mesenchym*). Dalam hal ini, ada sebuah penjelasan dari salah seorang ahli embriologi, Prof. Dr. Keith

Moore dalam bukunya, *Developing Human,* "Evolusi embrio dalam rahim ini merupakan suatu peristiwa maha dahsyat, bagaimana menakjubkannya Tuhan merajut setitik protoplasma sepele menjadi berkembang bilyunan sel-sel yang terorganisir dan terspesialisasi menjadi organisme manusia yang utuh".[18]

Namun, proses perkembangan janin di sini sebenarnya juga dialami setiap makhluk hidup. Karena itu, manusia sebagai kreasi Allah *subhanahu wa ta'ala* yang paling sempurna, sebenarnya masih belum bisa dibedakan dengan binatang. Maka harus ada potensi lain yang menjadikan manusia berbeda dengan binatang. Di sinilah Al-Qur'an menyatakan bahwa pada fase tertentu kemudian bentuk fisik janin tersebut ditiupkan ruh ke dalamnya. Fase peniupan ruh bisa dipahami melalui hadis berikut ini:

إِنَّ أَحَدَكُمْ يُجْمَعُ خَلْقُهُ فِي بَطْنِ أُمِّهِ أَرْبَعِينَ يَوْماً نُطْفَةً ثُمَّ يَكُوْنَ عَلَقَةً مِثْلَ ذَلِكَ ثُمَّ يَكُوْنَ مُضْغَةً مِثْلَ ذَلِكَ ثُمَّ يُرْسَلُ إِلَيْهِ الْمَلَكُ فَيَنْفُخُ فِيْهِ الرُّوْحَ. (رواه البخارى)

Sesungguhnya setiap dari kalian dikumpulkan, pada awal ciptaannya, di dalam perut ibunya, selama 40 hari berupa (*sperma*). *Kemudian menjadi 'alaqah* (*sesuatu yang menempel*) *semisal dengan itu. Kemudian menjadi mudgah* (*segumpal daging*) *semisal itu. Kemudian Dia mengutus malaikat untuk meniupkan ruh*. (Riwayat al-Bukhari)

Sejak fase peniupan ruh itulah, maka manusia dianggap benar-benar hidup dalam arti sesungguhnya, berbeda dengan

binatang. Dengan demikian, kualitas manusia sama sekali tidak diukur dari fisik, tetapi dari potensi ruhaniah tersebut. Dalam kaitan inilah, manusia diungkapkan oleh Al-Qur'an dengan *khalqan akhar,* yang lebih tepat diterjemahkan dengan "makhluk yang unik".

Hanya saja, ada persoalan yang masih diperselisihkan, yaitu pada fase bulan ke berapa ruh itu ditiupkan? Jika kita memahami kalimat *misla zalik* adalah sama-sama mencapai usia 40 hari, maka fase dari *nutfah* sampai *mudgah* adalah 120 hari. Namun, pemahaman ini ternyata tidak sesuai dengan kenyataan medis. Sebab menurut medis, ketika usia janin mencapai 120 hari sudah lebih besar dari *mudgah* (lihat gambar berikut ini):

Gambar 7
Perkembangan si bayi

Oleh karenanya, ada yang memahami kalimat مِثْلَ ذٰلِكَ dengan masa yang sama, yaitu 40 hari. Artinya, fase dari *nutfah* sampai *mudgah* adalah 40 hari atau sebanding dengan 8 minggu, bukan 120 hari. Dalam hal ini Al-Qur'an mengungkapkan dengan kalimat فَكَسَوْنَا الْعِظَامَ لَحْمًا yaitu fase pembentukan tulang di dalam daging, yaitu vertebrae/tulang belakang (lihat gambar 6).

Terdapat fakta saintifik lainnya dalam rangkaian evolusi perkembangan manusia adalah proses terbentuknya indra. Sangat

menarik bahwa seluruh peristilahan dalam Al-Qur'an selalu dalam urutan "pendengaran" didahulukan dari penglihatan dalam konteks apa pun. Dalam ilmu embriologi modern diketahui bahwa pembentukan indra pendengaran jauh terjadi sebelum keberadaan indra penglihatan. Al-Qur'an menegaskan hal ini. dalam firman Allah *subhanahu wa ta'ala:*

ثُمَّ سَوّٰىهُ وَنَفَخَ فِيْهِ مِنْ رُّوْحِهٖ وَجَعَلَ لَكُمُ السَّمْعَ وَالْاَبْصَارَ وَالْاَفْـِٕدَةَ ۗ قَلِيْلًا مَّا تَشْكُرُوْنَ (٩)

Kemudian Dia menyempurnakannya dan meniupkan roh (*ciptaan*)*-Nya ke dalam* (*tubuh*)*nya dan Dia menjadikan pendengaran, penglihatan dan hati bagimu,* (*tetapi*) *sedikit sekali kamu bersyukur.* (as-Sajdah/32: 9)

Melihat hal ini, maka dianjurkan bagi ibu hamil untuk senantiasa memperdengarkan bunyi-bunyi yang baik. Sebab bunyi-bunyi itu akan ditransmisikan kepada si bayi, dan sang bayi akan mengasosiasikan bunyi tersebut dengan pesan biokimia kesenangan. Terkait dengan fenomena ini, terdapat sebuah kisah nyata dari seorang konduktor yang sangat terkenal, Boris Brott, yang mengisahkan sebagai berikut: "Untuk pertama kalinya saya memimpin suatu lagu dan tiba-tiba bagian musik untuk selo terasa begitu akrab di telinga saya. Saya mengetahui alurnya sebelum saya sampai pada bagian musik tersebut. Pada suatu hari, saya menceritakan hal ini pada ibu saya, seorang pemain selo profesional. Saya pikir pasti beliau akan tertarik karena not-not untuk selolah yang selalu tampak

jelas dalam pikiran saya. Beliau sangat heran. Akan tetapi, ketika ia mengetahui lagu yang saya mainkan, misteri itu terpecahkan dengan sendirinya. Semua not yang saya kenali adalah yang sering dimainkannya ketika saya berada di dalam kandungan".[19]

Pada ayat di atas terdapat kalimat مُخَلَّقَةٍ وَغَيْرِ مُخَلَّقَةٍ . Kalimat ini posisinya sebagai yang menjelaskan kata *mudgah.* Yang dimaksud *mukhallaqah* adalah selamatnya janin dari cacat fisik, sedangkan *gair mukhallaqah* adalah kebalikannya. Bahkan, di kalangan ulama terdapat perbedaan tentang مُخَلَّقَةٍ وَغَيْرِ مُخَلَّقَةٍ :[20]

1. Yang dimaksud *mukhallaqah* adalah sudah sempurna wujudnya, sedangkan *gair mukhallaqah* ketika masih berupa sperma atau awal pembuahan. Pendapat ini bersumber dari Ibn Mas'ud.
2. Yang dimaksud *mukhallaqah* adalah janin yang sempurna bentuknya, bukan saja menyangkut cacat fisik atau tidak, tetapi juga menyangkut hal lain misalnya wajahnya tampan/cantik atau tidak, tinggi atau pendek, termasuk rambutnya ikal atau lurus, dan lain-lain. Pendapat ini bersumber dari Qatadah dan ◙ahhak.
3. Yang dimaksud *mukhallaqah* adalah terlahir sebagai manusia yang sempurna. Sedangkan *gair mukhallaqah* adalah yang mengalami keguguran. Pendapat ini bersumber dari Mujahid, Sya'bi, dan Ibnu 'Aliyah.
4. Yang dimaksud *mukhallaqah* adalah terlahir dalam keadaan hidup, sedangkan *gair mukhallaqah* adalah terlahir dalam keadaan wafat, baik sempurna wujudnya

maupun belum sempurna. Pendapat ini bersumber dari Ibnu ‘Abbas.

5. Yang dimaksud *mukhallaqah* adalah janin yang sudah ditiupkan ruh. Sedangkan *gair mukhallaqah* adalah janin yang belum ditiupkan ruh. Pendapat ini yang dipilih oleh Ibnu Jarir.

Bahkan menurut Ibnu ‘Asyur, redaksi مُّخَلَّقَةٍ وَغَيْرِ مُخَلَّقَةٍ sebenarnya tidak ada kaitannya sempurna atau tidak sempurna secara fisik, akan tetapi redaksi tersebut menunjukkan perkembangan janin di dalam kandungan setelah fase *mudgah,* baik perkembangannya menuju kepada kesempurnaan secara fisik atau tidak. Argumentasinya adalah bahwa kalimat tersebut menjelaskan term *mudgah* bukan menyifati term *nutfah* atau *‘alaqah.* Di samping itu, kata *takhliq* di dalam bahasa Arab menunjukkan arti “pekerjaan yang berulang-ulang”, yakni proses penciptaan menuju kesempurnaan bentuknya.[21]

Yang jelas Allah *subhanahu wa ta‘ala* telah menciptakan manusia dengan cara dan metode yang sangat mengagumkan dan dalam perkembangan yang sangat indah. Ini semua dimaksudkan untuk menjelaskan tentang ke-Mahakuasaan dan ke-Mahabijaksanaan Allah. Oleh karenanya, bukan sesuatu yang mustahil jika Allah *subhanahu wa ta‘ala* juga yang menghidupkan kembali manusia setelah kematiannya. Inilah yang dimaksudkan oleh redaksi لِنُبَيِّنَ لَكُمْ yang merupakan satu rangkaian dengan redaksi خَلَقْنَاكُمْ.[22] Namun, ada pembacaan lain terkait dengan redaksi tersebut. Misalnya, bagi kalangan dokter redaksi لِنُبَيِّنَ لَكُمْ dipahami sebagai cara Allah untuk mengajarkan suatu ilmu tertentu kepada

manusia. Artinya, melalui redaksi tersebut manusia didorong untuk melakukan penelitian ilmiah agar kelahiran bayi cacat bisa diatas, atau paling tidak bisa diminimalisir.

G. Aspek Hukum Bagi Perempuan Hamil

Aspek hukum bagi perempuan hamil di dalam Al-Qur'an hanya satu masalah, yaitu ketika terjadi perceraian, baik cerai hidup maupun cerai mati, sampai kapan masa *'iddah*-nya? dan bagaimana kewajiban mantan suaminya dalam hal nafkah? Dalam tulisan ini sengaja tidak membahas aspek-aspek hukum yang mungkin ada selain hal di atas, karena untuk menghindari kemungkinan dominasi fikih.

1. Masa *'iddah* perempuan hamil

   Dalam firman Allah *subhanahu wa ta'ala:*

   وَاللَّائِي يَئِسْنَ مِنَ الْمَحِيضِ مِنْ نِسَائِكُمْ إِنِ ارْتَبْتُمْ فَعِدَّتُهُنَّ ثَلَاثَةُ أَشْهُرٍ وَاللَّائِي لَمْ يَحِضْنَ وَأُولَاتُ الْأَحْمَالِ أَجَلُهُنَّ أَنْ يَضَعْنَ حَمْلَهُنَّ وَمَنْ يَتَّقِ اللَّهَ يَجْعَلْ لَهُ مِنْ أَمْرِهِ يُسْرًا (٤)

   Perempuan-perempuan yang tidak haid lagi (*menopause*) *di antara istri-istrimu jika kamu ragu-ragu* (*tentang masa 'idahnya*) *maka 'idahnya adalah tiga bulan; dan begitu* (*pula*) *perempuan-perempuan yang tidak haid. Sedangkan perempuan-perempuan yang hamil, waktu 'idah mereka itu sampai mereka melahirkan kandungannya. Dan barang*

siapa bertakwa kepada Allah, niscaya Dia menjadikan kemudahan baginya dalam urusannya. (at-Talaq/65: 4

Ayat di atas menjelaskan tentang masa *'iddah* bagi perempuan yang sudah menopause (tidak haid lagi) yaitu 3 bulan, anak perempuan yang belum haid, masa *'iddah*-nya juga 3 bulan. Sedangkan perempuan hamil, masa *'iddah*-nya sampai ia melahirkan.

Ayat ini dilatarbelakangi oleh pertanyaan salah seorang sahabat, setelah turunnya ayat pada Surah al-Baqarah/2, tentang masa *'iddah* perempuan yang dicerai hidup, yakni 3 kali haid/suci, yaitu perempuan yang menopause, perempuan yang belum pernah haid, dan perempuan hamil. Lalu, turunlah ayat ini. Artinya, ayat ini ingin menegaskan bahwa masa *'iddah* perempuan hamil adalah sampai ia melahirkan.

Dalam sebuah riwayat disebutkan:

أَنَّ سُبَيعَةَ الْأَسْلَمِيَّةَ تُوُفِّيَ عَنْهَا زَوْجُهَا وَهِيَ حَامِلٌ، فَلَمْ تَمْكُثْ إِلَّا لَيَالِي حَتَّى وَضَعَتْ، فَلَمَّا تَعَلَّتْ مِنْ نِفَاسِهَا خُطِبَتْ، فَاسْتَأْذَنَتْ رَسُوْلَ اللهِ صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ فِي النِّكَاحِ، فَأَذِنَ لَهَا أَنْ تُنْكَحَ فَنُكِحَتْ (رواه البخارى و مسلم وغيرهما)

Sesungguhnya Subai'ah al-Aslamiyah telah ditinggal mati suaminya, sementara ia dalam keadaan hamil yang sebentar lagi akan melahirkan. Maka tatkala nifasnya

sudah habis, ia dilamar (*oleh seseorang*). *Lalu ia meminta izin kepada Rasulullah sallallahu ‘alaihi wa sallam untuk menikah. Ternyata beliau mengizinkan untuk menikah, akhirnya ia dinikahkan.* (Riwayat al-Bukhari, Muslim, dan lainnya)

Hanya saja, para ulama mempersyaratkan bahwa janin yang dikandungnya itu terlahir dengan sempurna bukan berupa *mudgah* (segumpal daging), apalagi masih berupa *‘alaqah* (segumpal darah). Dan, tidak ada bedanya apakah ia cerai mati atau cerai hidup.[23]

Kenapa *‘iddah* perempuan hamil sampai ia melahirkan? Sebab dengan melahirkan berarti rahimnya telah bersih atau kosong. Inilah bentuk kehati-hatian Islam, agar tidak terjadi ketidakjelasan nasab. Makanya, seorang perempuan yang dicerai, jika dirinya hamil, ia tidak boleh menyembunyikannya, sebagaimana diisyaratkan dalam firman-Nya:

...وَلَا يَحِلُّ لَهُنَّ أَنْ يَكْتُمْنَ مَا خَلَقَ اللّٰهُ فِي أَرْحَامِهِنَّ إِنْ كُنَّ يُؤْمِنَّ بِاللّٰهِ وَالْيَوْمِ الْآخِرِ ... (٢٢٨)

Tidak boleh mereka menyembunyikan apa yang diciptakan Allah dalam rahimnya, jika mereka beriman kepada Allah dan hari akhirat...” (al-Baqarah/2: 228)

Yang dimaksudkan dengan “apa yang diciptakan Allah *subhanahu wa ta‘ala* dalam rahimnya”, para ulama berbeda pendapat. Satu versi mengartikan “haid”, sedangkan yang lain

mengartikan "janin yang ada di kandungan", sementara yang lain lagi mengartikan "haid dan kehamilan". Alasan pelarangan ini adalah demi menghindarkan si mantan suaminya, jika cerai hidup, dari sikap *idrar* (tersakiti). Sebab pada masa Jahiliah, apabila ada perempuan yang dicerai oleh suaminya, ia sengaja menyembunyikan kehamilannya, ketika ada orang lain melamarnya. Demikian ini, karena ia sangat menginginkan jika anak yang terlahir tersebut memiliki garis nasab dengan lelaki yang baru saja menikahi, sekaligus ia tidak kehilangan haknya untuk mendapatkan biaya perawatan (nafkah) dari mantan suaminya.[24]

Di samping itu, jika seorang perempuan menyembunyikan kehamilannya karena zina, maka konsekuensi hukumnya akan menjadi berat. Misalnya, ketika ia menikah dengan lelaki lain, tiba-tiba si perempuan itu terbukti telah hamil sebelum dinikahi, maka ia akan mendapat hukuman zina, sebagaimana dalam riwayat Abu Dawud berikut ini:

عَنْ سَعِيدِ بْنِ الْمُسَيَّبِ عَنْ رَجُلٍ مِنَ الْأَنْصَارِ قَالَ ابْنُ أَبِي السَّرِيِّ مِنْ أَصْحَابِ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ وَلَمْ يَقُلْ مِنْ الْأَنْصَارِ ثُمَّ اتَّفَقُوا يُقَالُ لَهُ بَصْرَةُ قَالَ تَزَوَّجْتُ امْرَأَةً بِكْرًا فِي سِتْرِهَا فَدَخَلْتُ عَلَيْهَا فَإِذَا هِيَ حُبْلَى فَقَالَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ لَهَا الصَّدَاقُ بِمَا اسْتَحْلَلْتَ مِنْ فَرْجِهَا وَالْوَلَدُ عَبْدٌ

لَكَ فَإِذَا وَلَدَتْ قَالَ الْحَسَنُ فَاجْلِدْهَا وَ قَالَ ابْنُ أَبِي السَّرِيِّ
فَاجْلِدُوْهَا أَوْ قَالَ فَحُدُّوْهَا (رواه أبوداود عن بصرة)

Dari Sa'id bin al-Musayyab, dari seorang laki-laki dari sahabat Ansar, menurut Ibn Abi as-Sarriyy, salah saorang sahabat Nabi sallallahu 'alaihi wa sallam, bahwa tidak ada kalimat minal-ansar. Akan tetapi, mereka bersepakat bahwa yang dimaksud dengan "laki-laki" di sini adalah Basrah ia berkata, "Aku telah menikahi seorang perempuan, yang keperawanannya dirahasiakan, lalu aku menggaulinya, ternyata ia dalam keadaan hamil." Lalu Nabi sallallahu 'alaihi wa sallam bersabda, "ia tetap berhak atas maskawin tersebut sebab ia sudah digauli, akan tetapi, anak yang terlahir akan menjadi budakmu. Maka apabila ia sudah melahirkan, menurut al-Hasan dan Ibn Abi as-Sarriy, cambuklah ia!" atau ia berkata, "kenakan had zina kepadanya". (Riwayat Abu Dawud)

2. Kewajiban nafkah dan tempat tinggal
   Dalam firman Allah *subhanahu wa ta'ala* dinyatakan:

أَسْكِنُوهُنَّ مِنْ حَيْثُ سَكَنْتُمْ مِنْ وُجْدِكُمْ وَلَا تُضَارُّوهُنَّ
لِتُضَيِّقُوا عَلَيْهِنَّ وَإِنْ كُنَّ أُولَاتِ حَمْلٍ فَأَنْفِقُوا عَلَيْهِنَّ حَتَّى
يَضَعْنَ حَمْلَهُنَّ فَإِنْ أَرْضَعْنَ لَكُمْ فَآتُوهُنَّ أُجُورَهُنَّ وَأْتَمِرُوا
بَيْنَكُمْ بِمَعْرُوفٍ وَإِنْ تَعَاسَرْتُمْ فَسَتُرْضِعُ لَهُ أُخْرَى (٦)

Tempatkanlah mereka (*para istri*) *di mana kamu bertempat tinggal menurut kemampuanmu dan janganlah kamu menyusahkan mereka untuk menyempitkan* (*hati*) *mereka. Dan jika mereka* (*istri-istri yang sudah ditalak*) *itu sedang hamil, maka berikanlah kepada mereka nafkahnya sampai mereka melahirkan kandungannya, kemudian jika mereka menyusukan* (*anak-anak*)*mu maka berikanlah imbalannya kepada mereka; dan musyawarahkanlah di antara kamu* (*segala sesuatu*) *dengan baik; dan jika kamu menemui kesulitan, maka perempuan lain boleh menyusukan* (*anak itu*) *untuknya*. (at-Talaq/65: 6)

Ayat ini menerangkan bahwa seorang perempuan yang ditalak *ba'in* berhak memperoleh tempat tinggal yang layak selama masa *'iddah*. Bahkan, tempat tinggal tersebut harus berdekatan dengan tempat tinggal mantan suaminya, atau paling tidak memungkinkan untuk mendapat pengawasan dan terpenuhi kebutuhannya.[25]

Akan tetapi, jika perempuan yang ditalak *ba'in* itu dalam keadaan hamil, maka ia berhak memperoleh nafkah sampai melahirkan. Sebab, bagi perempuan yang telah ditalak *ba'in* tetapi tidak hamil, maka tidak ada kewajiban bagi mantan suaminya untuk menafkahinya kecuali memberi tempat tinggal sampai masa *'iddah*-nya habis. Pendapat ini diikuti oleh mazhab Maliki dan Syafi'i. Sementara menurut al-Hasan dan Hammad, wanita yang telah ditalak *ba'in* tidak berhak mendapatkan apa saja dari mantan suaminya, baik tempat tinggal maupun

nafkah, kecuali ia hamil.[26] Hanya saja, menurut Ibnu 'Asyur, pendapat yang kedua ini didasarkan pada hadis garib yang tidak jelas sumbernya. Sementara pendapat yang pertama didasarkan pada hadis sahih, "Sesungguhnya bagi perempuan yang ditalak *ba'in* berhak memperoleh tempat tinggal.[27]

H. Proses Kelahiran (Persalinan)

Setelah sampai pada waktu yang telah ditentukan, seorang ibu hamil akan menghadapi proses persalinan atau kelahiran. Sebagaimana kehamilan, proses pesalinan juga sangat melelahkan sekaligus menyakitkan. Bahkan, melahirkan jauh lebih sakit dibanding pada saat hamil, meskipun dengan proses yang alamiah dan kelahiran normal serta waktunya yang tidak lama. Apalagi jika posisi si bayi sungsang atau melintang, maka kemungkinan ia akan menjalani operasi sesar. Padahal, operasi sesar, apalagi kelahiran anak pertama, mengandung resiko yang cukup besar.

Sebuah penelitian yang dilakukan di Australia Selatan menyatakan bahwa wanita yang melahirkan anak pertama melalui operasi sesar memiliki resiko yang lebih besar pada persalinan selanjutnya dibandingkan wanita yang melahirkan secara normal. "Wanita yang meminta persalinan sesar terencana (*elektif*) tanpa indikasi medis sebaiknya mewaspadai peningkatan resiko terhadap bayi dan dirinya sendiri untuk persalinan selanjutnya," ungkap Robyn Kennare, seorang bidan dari Departemen Kesehatan Australia di Adelaide kepada Reuters Health.

Kennare dan rekan-rekannya memperhitungkan kaitan antara persalinan sesar pada anak pertama dan efek yang tidak diinginkan pada persalinan anak kedua. Ia menggunakan data yang dikumpulkan antara tahun 1998 dan 2003 mengenai kehamilan kedua dari 8.725 wanita yang operasi sesar dan 27.313 wanita yang melahirkan secara normal. Mereka menemukan resiko yang meningkat baik berupa pendarahan, persalinan lama (*partus kasep*), *malpresentasi*, *ruptur uterus* atau sesar darurat pada wanita yang melahirkan anak pertamanya secara sesar. Bayi yang dilahirkan melalui operasi sesar juga memiliki kecenderungan resiko lebih tinggi dibandingkan bayi yang dilahirkan secara normal untuk lahir prematur (sebelum masa kandungan 37 minggu bahkan sebelum 32 minggu usia kehamilan sang ibu), berukuran lebih kecil dibandingkan usia kandungan, mempunyai berat badan lahir rendah, atau lahir mati. Namun, menurut penelitian tersebut persalinan secara sesar tidak berkaitan dengan peningkatan resiko atau kematian *neonatus* (bayi baru lahir).[28]

Melihat hal ini, maka seorang suami harus benar-benar memberikan perhatian secara total dan tulus, demi membesarkan hati si istri yang mau melahirkan. Sebab, ia sedang menghadapi situasi yang sangat menegangkan sekaligus menyakitkan. Bahkan, sejuta rasa tak menentu boleh jadi tidak pernah terpikirkan bagi perempuan yang baru pertama kali melahirkan.

Hal-hal yang perlu diperhatikan sebelum proses melahirkan:

1. Pemeriksaan prakelahiran

Hal penting yang harus dilakukan oleh ibu hamil yang sudah mendekati kelahiran adalah melakukan pemeriksaan rutin untuk menemukan problem sedini mungkin, dan menanggulanginya sebelum berkembang membahayakan ibu maupun bayinya. Hal ini tidak selalu kepada dokter-dokter spesialis. Bidan yang ada di pusat-pusat kesehatan masyarakat pun bisa melakukannya, sehingga bisa menghemat biaya. Paling tidak setiap ibu hamil harus memeriksakan kandungannya 3 kali selama hamil, yaitu:

a. Segera setelah merasa mulai hamil
b. Sekitar bulan keenam
c. Sebulan sebelum bayi dilahirkan.

Dalam proses pemeriksaan prakelahiran, dokter, bidan atau tenaga-tenaga kesehatan yang dimungkinkan bisa membantu dalam proses kelahiran harus melakukan pemeriksaan hal-hal sebagai berikut:

a. Memeriksa mata dan kuku jikalau didapati gejala anemia
b. Memeriksa wajah dan lengan jikalau ada pembengkakan
c. Memeriksa tekanan darah
d. Memeriksa pertumbuhan janin dalam kandungan.

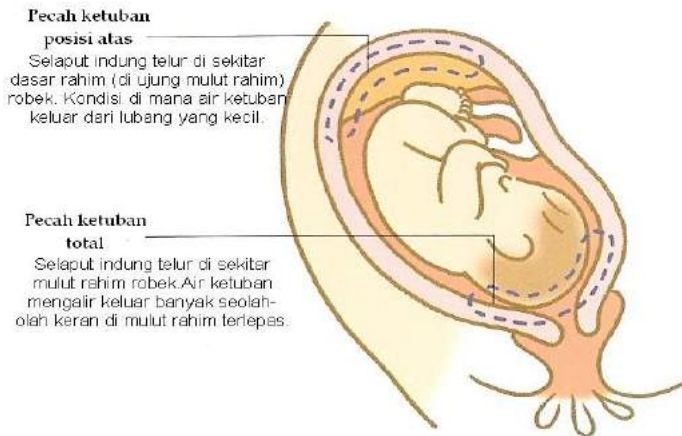
Dalam kondisi normal, rahim akan membesar 2 jari setiap bulan selama hamil dimulai dari bawah perut. Pada bulan ke-4 biasanya perut akan membesar sampai sebatas pusar. Bila kandungan terlihat terlalu kecil atau terlalu besar boleh jadi ada masalah.[29]

Pemeriksaan pada poin (d) juga dimaksudkan agar kelainan posisi bayi akan terdeteksi sejak awal. Jika posisi

kepala bayi masih di atas, padahal sudah mendekati kelahiran, maka kemungkinan melahirkan dengan cara normal akan sangat sulit. Namun, jika posisinya melintang maka proses kelahirannya harus melalui operasi.

2. Awal kelahiran

    Persalinan dimulai ketika pecahnya ketuban. Ada dua macam pecah ketuban (lihat gambar):

    a. Pecah ketuban posisi atas
    b. Pecah ketuban total

Berbeda dengan cairan lendir, pecah ketuban merupakan proses yang pasti akan dilalui setiap wanita yang melahirkan. Pecah ketuban merupakan hal yang umum terjadi proses melahirkan, namun ada juga kasus “pecah ketuban dini” dan diikuti proses melahirkan. Yang dimaksud dengan pecah ketuban adalah robeknya selaput indung telur yang membungkus bayi. Jumlah air

yang keluar tergantung dari posisi/letak robeknya selaput indung telur. Pada "pecah ketuban total", selaput yang robek adalah yang berada dekat mulut rahim, dan air ketuban yang keluar banyak. Pada "pecah ketuban posisi atas", selaput yang robek adalah yang jauh dari mulut rahim, dan hanya menyebabkan basahnya celana dalam, dan sulit membedakan apakah ini air seni yang bocor atau air ketuban. "Pecah ketuban dini" dikhawatirkan menyebabkan infeksi. Pakailah pembalut yang bersih, kemudian segera ke rumah sakit.[30]

Proses berikutnya adalah ditandai dengan terbukanya leher rahim (*serviks*) atau melebar. Uterus berkontraksi dalam jarak waktu teratur, dan perut menjadi keras. Di sela-sela kontraksi uterus melemas dan perut melunak.

Waktu kelahiran yang tepat memang cukup sulit untuk diprediksi. Masa prakelahiran disebut "pembukaan", yaitu saat di mana posisi bayi turun menuju leher rahim. Dalam periode ini, kandung kemih tertekan sehingga frekuensi buang air kecil semakin meningkat. Masa prakelahiran ini berlangsung selama beberapa hari atau minggu.

Kontraksi yang dialami selama fase prakelahiran dapat menimbulkan dugaan bahwa waktu untuk melahirkan sudah dekat. Hitunglah jarak waktu antara awal satu kontraksi dengan awal kontraksi berikutnya. Kalau frekuensi atau panjangnya tidak teratur, ada kemungkinan ia sedang dalam periode "kelahiran palsu", jika kontraksi makin sering dan berlangsung lebih dari

satu jam, mungkin sudah mendekati proses kelahiran. Pada tahap awal melahirkan, kontraksi berlangsung antara 30 sampai 60 detik.[31] Bahkan, bila kesehatan ibu atau bayi beresiko, persalinan mungkin harus diinduksi, yaitu:

a. Membran ketuban pecah sebelum ada tanda-tanda awal persalinan.
b. Plasenta keluar lebih dahulu sebelum bayi.
c. Si ibu seorang penderita diabetes.
d. Sudah terlambat 2 minggu dari tanggal yang diperkirakan.

3. Proses persalinan (*partus*)

Partus adalah suatu proses pengeluaran hasil konsepsi yang dapat hidup, dari dalam uterus (rahim) melalui vagina atau jalan lain ke dunia luar. Ada dua bentuk partus, partus normal/partus biasa dan partus abnormal. Partus normal, yaitu bayi lahir melalui vagina dengan letak belakang kepala/ubun-ubun kecil, tanpa memakai alat/pertolongan istimewa, serta tidak melukai ibu maupun bayi (kecuali *episiotomi*), berlangsung dalam waktu kurang dari 24 jam.

Sementara partus abnormal adalah bayi lahir melalui vagina dengan bantuan tindakan atau alat seperti versi/ekstraksi, cunam, vakum, dekapitasi, embriotomi dan sebagainya, atau lahir per abdominam dengan sectio cesarea. Adapun sebab-sebab proses persalinan adalah:

a. Penurunan fungsi plasenta: kadar progesteron dan estrogen menurun mendadak, nutrisi janin dari plasenta berkurang.

b. Tekanan pada ganglion servikale dari pleksus Frankenhauser, menjadi stimulasi (pacemaker) bagi kontraksi otot polos uterus.
c. Iskemia otot-otot uterus karena pengaruh hormonal dan beban, semakin merangsang terjadinya kontraksi.
d. Peningkatan beban/stress pada maternal maupun fetal dan peningkatan estrogen mengakibatkan peningkatan aktifitas kortison, prostaglandin, oksitosin, menjadi pencetus rangsangan untuk proses persalinan.[32]

Yang jelas proses kelahiran merupakan sebuah proses alamiah yang luar biasa, sekaligus menunjukkan ke-Mahabesaran Allah *subhanahu wa ta'ala* . Memang di sana ada dokter atau bidan, tetapi mereka hanyalah membantu proses kelahiran agar berjalan dengan lancar, dan bukan yang mengeluarkan bayi tersebut dari rahim. Sebagaimana dalam firman-Nya:

وَاللّٰهُ أَخْرَجَكُمْ مِنْ بُطُونِ أُمَّهَاتِكُمْ لَا تَعْلَمُونَ شَيْئًا وَجَعَلَ لَكُمُ السَّمْعَ وَالْأَبْصَارَ وَالْأَفْئِدَةَ لَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ (٧٨)

Dan Allah mengeluarkan kamu dari perut ibumu dalam keadaan tidak mengetahui sesuatu pun, dan dia memberi kamu pendengaran, penglihatan dan hati, agar kamu bersyukur. (an-Nahl /16: 78)

Begitu juga pada proses kelahiran, Allah *subhanahu wa ta'ala*-lah yang memberi kemudahan jalan lahir seorang jabang bayi, sebagaimana dalam firman-Nya:

ثُمَّ السَّبِيلَ يَسَّرَهُ (٢٠)

Kemudian dia memudahkan jalannya. ('Abasa/80: 20)

Ayat ini adalah salah satu ayat yang bisa dikaitkan dengan proses kelahiran, meski menurut pendapat yang lain, ayat di atas tidak ada kaitannya dengan proses kelahiran, tetapi menyangkut jalan kebenaran yang harus dilalui manusia. Namun, mayoritas ulama memahami kata *sabil* di sini adalah jalan lahir. Ada banyak riwayat tentang hal ini. Menurut Ibnu 'Abbas, yang dimaksud adalah "Allah *subhanahu wa ta'ala* memudahkan keluarnya bayi dari perut ibunya". Menurut Abi Salih, yang dimaksud adalah "jalan rahim". Menurut as-Suddi, "Allah *subhanahu wa ta'ala* yang mengeluarkan bayi itu dari perut ibunya".

Apa pun bentuk penafsiran ulama tentang ayat ini, semuanya tetap bisa dipertemukan. Artinya, meskipun manusia yang membantu melahirkan, tetap saja peran Allah *subhanahu wa ta'ala* lebih besar. Sebab, siapa yang membalik posisi sang bayi yang awalnya kaki di bawah dan kepala di atas, tetapi di bulan-bulan akhir menjelang kelahiran posisinya bisa berbalik, kalau bukan Allah *subhanahu wa ta'ala.* Dialah yang memberi ilham kepada sang bayi agar bisa keluar dengan mudah.[33]

Sekali lagi, proses kelahiran adalah sebuah peristiwa yang sangat luar biasa, dan sekaligus menggambarkan tentang ke-Mahabesaran dan ke-Mahakuasaan Allah *subhanahu wa ta'ala*. Sebab realitanya tidak ada seorang pun yang sanggup mengatur posisi janin di saat menjelang kelahiran, kecuali sekadar ikhtiar, misalnya dengan senantiasa bergerak, melakukan senam hamil, dan lain-lain. Tidak ada seorang pun yang tahu, kenapa posisi bayi ada yang terbalik, sungsang, atau melintang. Peran dokter atau bidan bukanlah yang mengeluarkan bayi, tetapi sekadar yang membantu proses keluarnya bayi dari rahim.

I. Masalah Sekitar Aborsi

Persoalan aborsi diangkat dalam tulisan ini, karena aborsi terkait dengan masalah kehamilan dan kelahiran. Ia dijelaskan secara terpisah, karena aborsi terkait langsung keduanya. Jika ditinjau dari kehamilan di luar yang diinginkan, sehingga mendorong untuk aborsi, maka ia terkait dengan masalah kehamilan. Akan tetapi, jika dilihat dari proses keluarnya janin, maka ia masalah persalinan.

1. Pengertian dan penjelasan umum aborsi

   Pertama-tama yang harus dideklarasikan adalah bahwa aborsi bukanlah semata masalah medis atau kesehatan masyarakat, melainkan juga problem sosial yang terkait dengan paham kebebasan (*freedom/liberalism*) yang dianut suatu masyarakat.

Paham asing ini tidak diragukan lagi telah menjadi pintu masuk bagi merajalelanya kasus-kasus aborsi dalam masyarakat manapun.

Data-data statistik yang ada telah membuktikannya. Di luar negeri, khususnya di Amerika Serikat, dua badan utama, yaitu Federal Centers for Disease Control (FCDC) dan Alan Guttmacher Institute (AGI), telah mengumpulkan data aborsi yang menunjukkan bahwa jumlah nyawa yang dibunuh dalam kasus aborsi di Amerika — yaitu hampir 2 juta jiwa — lebih banyak dari jumlah nyawa manusia yang dibunuh dalam perang mana pun dalam sejarah negara itu. Sebagai gambaran, jumlah kematian orang Amerika Serikat dari tiap-tiap perang adalah; Perang Vietnam 58.151 jiwa, Perang Korea 54.246 jiwa, Perang Dunia II 407.316 jiwa, Perang Dunia I 116.708 jiwa, Civil War (Perang Sipil) 498.332 jiwa. Secara total, dalam sejarah dunia, jumlah kematian karena aborsi jauh melebihi jumlah orang yang meninggal dalam semua perang jika digabungkan sekaligus.[34]

Aborsi secara umum adalah berakhirnya suatu kehamilan (oleh akibat-akibat tertentu) sebelum buah kehamilan tersebut mampu untuk hidup di luar kandungan.[35] Secara lebih spesifik, *Ensiklopedia Indonesia* memberikan pengertian aborsi sebagai berikut: "Pengakhiran kehamilan sebelum masa gestasi 28 minggu atau sebelum janin mencapai berat 1.000 gram." Definisi lain menyatakan, aborsi adalah pengeluaran hasil konsepsi pada usia kehamilan kurang

dari 20 minggu atau berat janin kurang dari 500 gram. Aborsi merupakan suatu proses pengakhiran hidup dari janin sebelum diberi kesempatan untuk bertumbuh.

Dalam dunia kedokteran dikenal tiga macam aborsi, yaitu:

a. Aborsi spontan/alamiah atau abortus spontaneus
b. Aborsi buatan/sengaja atau abortus provocatus criminalis
c. Aborsi terapeutik/medis atau abortus provocatus therapeuticum

Aborsi spontan/alamiah berlangsung tanpa tindakan apa pun. Kebanyakan disebabkan karena kurang baiknya kualitas sel telur dan sel sperma. Aborsi spontan lazim disebut dengan keguguran.

Aborsi buatan/sengaja/*abortus provocatus criminalis* adalah pengakhiran kehamilan sebelum usia kandungan 20 minggu atau berat janin kurang dari 500 gram sebagai suatu akibat tindakan yang disengaja dan disadari oleh calon ibu maupun si pelaksana aborsi (dalam hal ini dokter, bidan atau dukun beranak).

Aborsi terapeutik/*abortus provocatus therapeuticum* adalah pengguguran kandungan buatan yang dilakukan atas indikasi medik. Sebagai contoh, calon ibu yang sedang hamil tetapi mempunyai penyakit darah tinggi menahun atau penyakit jantung yang parah yang dapat membahayakan baik calon ibu maupun janin yang dikandungnya. Tetapi ini semua atas pertimbangan medis yang matang dan tidak tergesa-gesa.[36]

Saat ini aborsi masih merupakan masalah kontroversial di masyarakat Indonesia, namun terlepas dari kontorversi tersebut, aborsi diindikasikan merupakan masalah kesehatan masyarakat karena memberikan dampak pada kesakitan dan kematian ibu. Sebagaimana diketahui penyebab utama kematian ibu hamil dan melahirkan adalah pendarahan, infeksi, dan eklampsia. Namun sebenarnya aborsi juga merupakan penyebab kematian ibu, hanya saja muncul dalam bentuk komplikasi perdarahan dan sepsis. Akan tetapi, kematian ibu yang disebabkan komplikasi aborsi sering tidak muncul dalam laporan kematian, tetapi dilaporkan sebagai perdarahan atau sepsis. Hal itu terjadi karena hingga saat ini aborsi masih merupakan masalah kontroversial di masyarakat.

Di negara-negara yang tidak mengizinkan aborsi seperti Indonesia, banyak perempuan terpaksa mencari pelayanan aborsi tidak aman karena tidak tersedianya pelayanan aborsi aman atau biaya yang ditawarkan terlalu mahal. Pada remaja perempuan kendala terbesar adalah rasa takut dan tidak tahu harus mencari konseling. Hal ini menyebabkan penundaan remaja mencari pertolongan pelayanan aman, dan sering kali terperangkap dalam praktik aborsi tidak aman. Aborsi yang tidak aman, menurut WHO, adalah penghentian kehamilan yang tidak diinginkan yang dilakukan oleh tenaga yang tidak terlatih, atau tidak mengikuti prosedur kesehatan atau kedua-duanya.

Dari 46 juta aborsi per tahun, 20 juta dilakukan dengan tidak aman, 800 wanita di antaranya meninggal karena komplikasi aborsi tidak aman dan sekurangnya 13 persen kontribusi Angka Kematian Ibu Global. WHO memperkirakan ada 4,2 juta aborsi dilakukan per tahun, 750.000 – 1,5 juta dilakukan di Indonesia, 2.500 orang di antaranya berakhir dengan kematian. Survei Kesehatan Rumah Tangga (SKRT) tahun 1995: Aborsi berkontribusi 11,1 % terhadap Angka Kematian Ibu (AKI), sedangkan menurut Rosenfield dan Fathalla (1990) sebesar 10 % (Wijono, 2000).[37]

2. Alasan-alasan melakukan aborsi

Tidak sedikit masyarakat yang menentang aborsi, beranggapan bahwa aborsi seringkali dilakukan oleh perempuan yang tidak menikah karena alasan hamil di luar nikah atau alasan-alasan lain yang berhubungan dengan norma, khususnya norma agama. Namun kenyataannya, sebuah studi di Bali menemukan bahwa 71% perempuan yang melakukan aborsi adalah perempuan menikah, juga studi yang dilakukan oleh Population Council, 98,8 % perempuan yang melakukan aborsi di sebuah klinik swasta di Jakarta, telah menikah dan rata-rata sudah memiliki anak, alasan yang umum adalah karena sudah tidak ingin memiliki anak lagi, seperti hasil survei yang dilakukan Biro Pusat Statistik (BPS), 75 % wanita usia reproduksi berstatus kawin tidak menginginkan tambahan anak (BPS, Dep. Kes 1988).

Aborsi mungkin sudah menjadi kebutuhan karena alasan di atas, namun karena adanya larangan baik hukum maupun atas nama agama, menimbulkan praktik aborsi tidak aman meluas. Penelitian pada 10 kota besar dan 6 Kabupaten memperlihatkan 53 % jumlah aborsi terjadi di kota, padahal penduduk kota 1,36 kali lebih kecil dari pedesaan, dan pelayan aborsi dilakukan oleh tenaga yang tidak terlatih terdapat di 16 % titik pelayanan aborsi di kota oleh dukun bayi, dan 57 % di Kabupaten. Kasus aborsi yang ditangani dukun bayi sebesar 11 % di kota dan 70 % di Kabupaten. Dari semua titik pelayanan 54 % di kota dan 85 % di Kabupaten dilakukan oleh swasta/pribadi (PPKLP-UI, 2001).

3. Aborsi dalam pandangan Islam

Meskipun secara umum para ulama sepakat atas keharaman aborsi, namun pada tataran detil mereka berbeda pendapat. Hanya saja, dalam tulisan ini, perbedaan pendapat tersebut tidak diulas secara panjang lebar. Hal ini untuk menghindari dominasi pembahasan fikih dalam masalah tafsir *maudu'i.* Demi menghindari kontroversi pendapat tentang aborsi, di sini dikutip secara utuh fatwa MUI tentang aborsi sebagai berikut (sesuai dengan kutipan aslinya):

FATWA
MAJELIS ULAMA INDONESIA
NOMOR : 4 TAHUN 2005
Tentang
A B O R S I

Bismillahirrahmanirrahim

Majelis Ulama Indonesia, setelah

Menimbang:

a. Bahwa akhir-akhir ini semakin banyak terjadi tindakan aborsi yang dilakukan oleh masyarakat tanpa memperhatikan tuntunan agama;
b. Bahwa aborsi tersebut banyak dilakukan oleh pihak-pihak yang tidak memiliki kompetensi sehingga menimbulkan bahaya bagi ibu yang mengandungnya dan bagi masyarakat umumnya;

c. Bahwa aborsi sebagaimana yang tersebut dalam poin a dan b telah menimbulkan pertanyaan masyarakat tentang hukum melakukan aborsi, apakah haram secara mutlak ataukah boleh dalam kondisi-kondisi tertentu;
d. Bahwa oleh karena itu, Majelis Ulama Indonesia memandang perlu menetapkan fatwa tentang hukum aborsi untuk dijadikan pedoman.

Mengingat:

1. Firman Allah *subhanahu wa ta'ala: Katakanlah* (*Muhammad*), *"Marilah aku bacakan apa yang diharamkan Tuhan kepadamu. Jangan mempersekutukan-Nya dengan apa pun, berbuat baiklah kepada ibu-bapak, janganlah membunuh anak-anakmu karena miskin. Kamilah yang memberi rezeki kepadamu dan kepada mereka; janganlah kamu mendekati perbuatan keji, baik yang terlihat atau pun yang tersembunyi, janganlah kamu membunuh orang yang diharamkan Allah kecuali dengan alasan yang benar. Demikianlah Dia memerintahkan kepadamu agar kamu mengerti."* (al-An'am/6:151).

   Dan janganlah kamu membunuh anak-anakmu karena takut miskin. Kamilah yang memberi rezeki kepada mereka dan kepadamu. Membunuh mereka itu sungguh suatu dosa yang besar. (al-Isra'/17:31).

   Adapun hamba-hamba Tuhan Yang Maha Pengasih itu adalah orang-orang yang berjalan di bumi dengan rendah hati dan apabila orang-orang bodoh menyapa mereka

(*dengan kata-kata yang menghina*), *mereka mengucapkan, "salam," dan orang-orang yang menghabiskan waktu malam untuk beribadah kepada Tuhan mereka dengan bersujud dan berdiri. Dan orang-orang yang berkata, "Ya Tuhan kami, jauhkanlah azab Jahanam dari kami, karena sesungguhnya azabnya itu membuat kebinasaan yang kekal," Sungguh, Jahanam itu seburuk-buruk tempat menetap dan tempat kediaman. Dan* (*termasuk hamba-hamba Tuhan Yang Maha Pengasih*) *orang-orang yang apabila menginfakkan* (*harta*)*, mereka tidak berlebihan, dan tidak* (*pula*) *kikir, di antara keduanya secara wajar, dan orang-orang yang tidak mempersekutukan Allah dengan sembahan lain dan tidak membunuh orang yang diharamkan Allah kecuali dengan* (*alasan*) *yang benar, dan tidak berzina; dan barang siapa melakukan demikian itu, niscaya dia mendapat hukuman yang berat,* (*yakni*) *akan dilipatgandakan azab untuknya pada hari Kiamat dan dia akan kekal dalam azab itu, dalam keadaan terhina, kecuali orang-orang yang bertobat dan beriman dan mengerjakan kebajikan; maka kejahatan mereka diganti Allah dengan kebaikan. Allah Maha Pengampun, Maha Penyayang. Dan barang siapa bertobat dan mengerjakan kebajikan, maka sesungguhnya dia bertobat kepada Allah dengan tobat yang sebenar-benarnya."* (al-Furqan/25:63-71)

Wahai manusia! Jika kamu meragukan (*hari*) *kebangkitan, maka sesungguhnya Kami telah menjadikan kamu dari tanah, kemudian dari setetes mani, kemudian dari segumpal darah, kemudian dari segumpal daging yang sempurna kejadiannya dan yang tidak sempurna, agar*

Kami jelaskan kepada kamu; dan Kami tetapkan dalam rahim menurut kehendak Kami sampai waktu yang sudah ditentukan, kemudian Kami keluarkan kamu sebagai bayi, kemudian (dengan berangsur-angsur) kamu sampai kepada usia dewasa, dan di antara kamu ada yang diwafatkan dan (ada pula) di antara kamu yang dikembalikan sampai usia sangat tua (pikun), sehingga dia tidak mengetahui lagi sesuatu yang telah diketahuinya. Dan kamu lihat bumi ini kering, kemudian apabila telah Kami turunkan air (hujan) di atasnya, hiduplah bumi itu dan menjadi subur dan menumbuhkan berbagai jenis pasangan tetumbuhan yang indah." (al-Hajj/22:5)

Dan sungguh, Kami telah menciptakan manusia dari saripati (berasal) dari tanah. Kemudian Kami menjadikannya air mani (yang disimpan) dalam tempat yang kokoh (rahim). Kemudian, air mani itu Kami jadikan sesuatu yang melekat, lalu sesuatu yang melekat itu Kami jadikan segumpal daging, dan segumpal daging itu lalu Kami jadikan tulang belulang, lalu tulang belulang itu Kami bungkus dengan daging. Kemudian, Kami menjadikannya makhluk yang (berbentuk) lain. Mahasuci Allah, Pencipta yang paling baik. (Gafir/23: 12-14)

2. Hadis Nabi Muhammad *sallallahu 'alaihi wa sallam: Seseorang dari kamu ditempatkan penciptaannya di dalam perut ibunya dalam selama empat puluh hari, kemudian menjadi 'alaqah selama itu pula (40 hari), kemudian menjadi mudgah selama itu pula (40 hari); kemudian Allah mengutus seorang malaikat lalu*

diperintahkan empat kalimat (*hal*), *dan dikatakan kepadanya: Tulislah amal, rizki dan ajalnya, serta celaka atau bahagia-*(*nya*), *kemudian ditiupkan ruh padanya.* (Riwayat Imam al-Bukhari dari 'Abdullah)

Dua orang perempuan suku Huzail berkelahi. Lalu satu dari keduanya melemparkan batu kepada yang lain hingga membunuhnya dan (*membunuh pula*) *kandungannya. Kemudian mereka melaporkan kepada Rasulullah. Maka, beliau memutuskan bahwa diat untuk* (*membunuh*) *janinnya adalah* (*membebaskan*) *seorang budak laki-laki atau perempuan."* (Hadis Muttafaq 'alaih. Riwayat Imam al-Bukhari dan Muslim dari Abu Hurairah).

Tidak boleh membahayakan diri sendiri dan tidak boleh pula membahayakan orang lain." (Riwayat Ibnu Majah dari 'Ubadah bin as-Samit, Ahmad dari Ibn 'Abbas, dan Malik dari Yahya).

3. Qaidah Fiqih: *Menghindarkan kerusakan* (*hal-hal negatif*) *diutamakan daripada mendatangkan kemaslahatan.*

Keadaan darurat membolehkan hal-hal yang dilarang (*diharamkan*).

Hajat terkadang dapat menduduki keadaan darurat.

Memperhatikan:

1. Pendapat para ulama:
   a. Imam al-Gazali dari kalangan mazhab Syafi'i dalam *Ihya' 'Ulumuddin:* "Jika *nutfah* (sperma) telah bercampur

(*ikhtilat*) dengan ovum di dalam rahim dan siap menerima kehidupan (*isti'dad li-qabulil-hayah*), maka merusaknya dipandang sebagai tindak pidana (*jinayah*). "[38]

b. Ulama al-Azhar dalam *Bayan lin-Nas minal-Azhar asy-Syarif* sepakat: "Jika aborsi dilakukan sebelum *nafkhur-ruh,* maka tentang hukumnya terdapat empat pendapat fuqaha. **Pertama,** *boleh* (*mubah*) *secara mutlak*, tanpa harus ada alasan medis (*'uzur*); ini menurut ulama Zaidiyah, sekelompok ulama Hanafi– walaupun sebagian mereka membatasi dengan keharusan adanya alasan medis, sebagian ulama Syafi'i, serta sejumlah ulama Maliki dan Hanbali. **Kedua,** *mubah karena ada alasan medis* (*'uzur*) *dan makruh jika tanpa 'uzur*; ini menurut ulama Hanafi dan sekelompok ulama Syafi'i. **Ketiga,** *makruh secara mutlak*; dan ini menurut sebagian ulama Maliki. **Keempat,** *haram*; ini menurut pendapat mu'tamad (yang dipedomani) oleh ulama Maliki dan sejalan dengan mazhab ♀ahiri yang mengharamkan *'azl* (*coitus interruptus*). Hal itu disebabkan telah adanya kehidupan pada janin yang memungkinkannya tumbuh berkembang.

Jika aborsi dilakukan setelah *nafkh ar-ruh* pada janin, maka semua pendapat fuqaha menunjukkan bahwa aborsi hukumnya dilarang (haram) jika tidak terdapat uzur; perbuatan itu diancam dengan sanksi

pidana manakala janin keluar dalam keadaan mati, dan sanksi tersebut oleh fuqaha disebut dengan *gurrah*."[39]

c. Syaikh 'Atiyyah Saqr (Ketua Komisi Fatwa Al-Azhar) dalam *Ahsanul-Kalam fit-Taqwa* berpendapat: "Jika kehamilan (kandungan) itu akibat zina, ulama mazhab Syafi'i membolehkan untuk menggugurkannya, maka menurutku, kebolehan itu berlaku pada (kehamilan akibat) perzinaan yang terpaksa (perkosaan) di mana (si wanita) merasakan penyesalan dan kepedihan hati. Sedangkan dalam kondisi di mana (si wanita atau masyarakat) telah meremehkan harga diri dan tidak (lagi) malu melakukan hubungan seksual yang haram (zina), maka saya berpendapat bahwa aborsi (terhadap kandungan akibat zina) tersebut tidak boleh (haram), karena hal itu semakin dapat mendorong terjadinya kerusakan (perzinaan)." [40]

2. Fatwa Munas MUI No.1/Munas VI/MUI/2000 tentang Aborsi.
3. Rapat Komisi Fatwa MUI, 3 Februari 2005; 10 Rabi'ul Akhir 1426 H/19 Mei 2005 dan 12 Rabi'ul Akhir 1426 H/21 Mei 2005.

Dengan memohon taufiq dan hidayah Allah *subhanahu wa ta'ala*

MEMUTUSKAN

Menetapkan : FATWA TENTANG ABORSI

Pertama : Ketentuan Umum

1. Darurat adalah suatu keadaan di mana seseorang apabila tidak melakukan sesuatu yang diharamkan maka ia akan mati atau hampir mati.
2. Hajat adalah suatu keadaan di mana seseorang apabila tidak melakukan sesuatu yang diharamkan maka ia akan mengalami kesulitan besar.

Kedua : Ketentuan Hukum

1. Aborsi haram hukumnya sejak terjadinya implantasi blastosis pada dinding rahim ibu (nidasi).
2. Aborsi dibolehkan karena adanya uzur, baik yang bersifat darurat atau pun hajat.
   a. Keadaan darurat yang berkaitan dengan kehamilan yang membolehkan aborsi adalah:
      1. Perempuan hamil menderita sakit fisik berat seperti kanker stadium lanjut, TBC dengan caverna dan penyakit-penyakit fisik berat lainnya yang harus ditetapkan oleh Tim Dokter.
      2. Dalam keadaan di mana kehamilan mengancam nyawa si ibu.

   b. Keadaan hajat yang berkaitan dengan kehamilan yang dapat membolehkan aborsi adalah:
      1. Janin yang dikandung dideteksi menderita cacat genetik yang kalau lahir kelak sulit disembuhkan.
      2. Kehamilan akibat perkosaan yang ditetapkan oleh Tim yang berwenang yang di dalamnya terdapat antara lain keluarga korban, dokter, dan ulama.

c. Kebolehan aborsi sebagaimana dimaksud huruf b harus dilakukan sebelum janin berusia 40 hari.

3. Aborsi haram hukumnya dilakukan pada kehamilan yang terjadi akibat zina. *Wallahu a'lam bis-sawwab.*

Catatan

---

[1] Maria Ulfah Anshor dkk., *Kesehatan Reproduksi bagi Komunitas Islam*, (Jakarta: PP Fatayat NU, 2005), h. 45.

[2] Kartono Muhammad, *Kesehatan Reproduksi sebagai Hak*, dalam Jurnal Perempuan, edisi Mei 2007, (Jakarta: Yayayasan Jurnal Perempuan), h. 11.

[3] Maria Ulfah Anshor dkk., *Kesehatan Reproduksi,* h. 47.

[4] *http://id.wikipedia.org/wiki/Titik_G*

[5] August Burns dkk., *Bila Perempuan Tak ada Dokter,* terj. Sandy Nieman, (Yogyakarta: INSIST Pess, 2005), cet. ke-2, h. 63.

[6]*http://adehashman.multiply.com/journal/item/36/Embriologi dalam Al-Quran*

[7] *http://adehashman.multiply.com/journal/item/36/Embriologi dalam Al-Quran*

[8] At-Tabari, *Jami'ul-Bayan,* (al-Maktabah asy-Syamilah), jilid 20, h. 136 Ibn 'Asyur, *at-Tahrir wat-Tanwir,* (al-Maktabah asy-Syamilah), jilid 11, h. 123.

[9] At-Tabari, *Jami'ul-Bayan,* (al-Maktabah asy-Syamilah), jilid 22, h. 112.

[10] Al-Isfahani, *al-Mufradat,* pada term *kariha,* h. 429.

[11] Ibnu 'Asyur, *at-Tahrir wat-Tanwir,* (al-Maktabah asy-Syamilah), jilid 13, h. 359.

[12] August Burns dkk., *Bila Perempuan Tak ada Dokter*, h. 93-95.

[13] Az-Zamakhsyari, *al-Kasysyaf,* (al-Maktabah asy-Syamilah), jilid 5, h. 292.

[14] Lihat di *http://www.kompas.co.id/janin/tersenyum dan menangis dalam rahim- http://www.hypno-birthing.web.id/janin tersenyum dan menagis dalam rahim*

[15] Az-Zamakhsyari, *al-Kasysyaf,* jilid 6, h. 46; Ar- Razi, *Mafatihul-Gaib,* jilid 13, h. 228; Ibnu 'Asyur, *at-Tahrir wat-Tanwir,* jilid 12, h. 282.

[16] Bersumber dari *www.harunyahya.com*

[17] Tantawi Jauhari, *al-Jawahir,* (al-Maktabah asy-Syamilah), jilid 1, h. 3644.

[18]

http://adehashman.multiply.com/journal/Embriologi_dalam_Al-Qur'an

[19] F. Rene Van de Carr dan Marc Lehrer, *Cara Baru Mendidik Anak Sejak dalam Kandungan,* terj. Alwiyah Abdurrahaman, (Bandung: Penerbit Kaifa, 1999), cet ke-2, h. 36.

[20] Ar-Razi, *Mafatih,* jilid 11, h. 91; al-Syinqiti, *Adwa'ul-Bayan,* jilid 4, h. 333-334; Tantawi, *al-Jawahir,* jilid 1, h. 2946.

[21] Ibnu 'Asyur, *at-Tahrir wat-Tanwir,,* jilid 9, h. 235.

[22] Tantawi, *al-Jawahir,* jilid 1, h. 2945.

[23] Asy-Syinqiti, *Adwa'ul-Bayan,* jilid 8, h. 338.

[24] Ibn 'Asyur, *at-Tahrir wat-Tanwir,* jilid 2, h. 320; Asy-Syaukani, *Fathul-Qadir,* jilid 1, h. 316.

[25] Al-Biqa'i, *Nazmud-Durar,* jilid 9, h. 61.

[26] Ar-Razi, *Mafatih,* jilid 15, h. 378.

[27] Ibn 'Asyur, *at-Tahrir wat-Tanwir,* jilid 15, h. 159.

[28] *http://drhandri.wordpress.com/operasi-sesar*

[29] August Burns dkk., *Bila Perempuan...,* h. 102.

[30] *http://images.google.co.id/ibudanbayi*

[31] *http://bibilung.wordpress.com//persiapan-awal-kelahiran/*

[32] Nugroho Kampono dan Endy M. Moegni, "*Kuliah Obstetri Ginekologi: Fisiologi Proses Persalinan Normal*", pada *http://harnawatiaj.wordpress.com/fisiologi-proses-persalinan-normal/* diakses pada Senin, 22 Desember 2008, pukul 05.48.

[33] Ar-Razi, *Mafatihul-Gaib,* jilid 16, h. 366.

[34] *www.genetik2000.com*

[35] *www.jender.or.id*

[36] *www.genetik2000.com*

[37]*http://situs.kesrepro.info/gendervaw/*, diakses pada hari Ahad, 21 Desember 2008, pukul 17.39.

[38] Al-Imam al-Gazali, *Ihya' 'Ulumuddin*, tahqiq, Sayyid 'Imrab (Kairo: Darul-Hadis, 2004), juz II, h. 67.

[39] Ulama al-Azhar dalam *Bayan lin-Nas minal-Azhar asy-Syarif* (t.t.: Matba'ul-Mushaf asy-Syarif, t.th.), juz II, h. 256.

[40] 'Atiyyah Saqr (Ketua Komisi Fatwa al-Azhar) dalam *Ahsanul-Kalam fit-Taqwa*, (Kairo: Darul-Gadi al-'Arabiy, t.th.), juz 4, h. 483

MENYUSUI DAN KESEHATAN

A. Pendahuluan

Telah menjadi kesepakatan di kalangan ulama Islam bahwa di antara hal-hal pokok dari ajaran agama Islam adalah memelihara jiwa untuk kelangsungan hidup manusia secara baik (*hifzun-nafs*).[1] Karenanya, merupakan kewajiban setiap orang untuk memelihara kesehatannya, seperti terungkap dalam sabda Nabi Muhammad *sallallahu 'alaihi wa sallam*, "*Sesungguhnya badanmu memiliki hak atas dirimu.*"[2] Ini berarti memelihara kesehatan fisik dan psikis merupakan kewajiban yang harus diwujudkan oleh setiap insan.

Gizi dan asupan makanan dalam hal ini mempunyai peran yang besar dalam membina dan mempertahankan kesehatan

seseorang. Dalam Surah ‘Abasa/80: 24 bahkan ditemukan perintah yang sangat jelas agar, “*Hendaklah manusia memperhatikan makanan-nya*.” Perintah makan yang di dalam Al-Qur’an disebut 27 kali selalu menekankan salah satu dari dua sifat *halal* (boleh) dan *tayyib* (baik). Bahkan ditemukan empat ayat yang menggabungkan kedua sifat tersebut (*halal* dan *tayyib*), yaitu Surah al-Baqarah/2: 168, al-Ma’idah/5: 88, al-Anfal/8: 69 dan an-Nahl/16: 114.

Rangkaian kedua sifat ini menunjukkan bahwa yang diperintahkan untuk dimakan adalah yang memenuhi kedua syarat tersebut. Sebab dapat saja sesuatu bersifat halal tetapi tidak baik atau tidak disenangi Allah *subhanahu wa ta‘ala* seperti perceraian, atau tidak disenangi Nabi Muhammad *sallallahu ‘alaihi wa sallam* seperti memakan biawak.[3] Di samping itu, perintah makan juga dianjurkan yang sedap dan mempunyai efek positif bagi kesehatan jangka pendek maupun jangka panjang (an-Nisa’/4: 4), serta menghindari pola makan yang berlebih-lebihan/*israf* (al-A‘raf/7: 31) dan pola makan yang seperti binatang (Muhammad/47: 12).

Lebih dari itu, Al-Qur’an secara khusus telah memberikan petunjuk mengenai pentingnya memperhatikan pola dan jenis makanan dalam kaitannya dengan pembinaan dan pemeliharaan kesehatan, sejak masa-masa awal manusia lahir ke dunia ini (pasca kelahiran). Yakni ketika Al-Qur’an berbicara tentang pentingnya menyusukan bayi dengan air susu ibu (ASI)—yang memiliki sifat *halal* dan *tayyib*—yang sangat dibutuhkan tidak saja bagi kesehatan seorang bayi, tetapi juga bagi sang ibu yang menyusukannya.

B. Al-Qur'an dan Term *Rada'ah* (Menyusui)

Ayat-ayat Al-Qur'an yang mengandung perintah menyusui bayi dengan ASI, implikasi hukumnya, dan masa menyusui—yang menjadi topik kajian tulisan ini—adalah ayat-ayat *rada'ah* (menyusui) dan *fisal* (masa penyapihan). Dalam Al-Qur'an, penyebutan kata *rada'ah* yang berasal dari verbal masa lampau *rada'ah* dengan berbagai derivasinya terulang 11 kali, antara lain: Surah al-Baqarah/2: 233, an-Nisa'/4: 23, al-Qasas/28: 7 dan at-Talaq/65: 6).[4] Sementara kata *fisal* yang mengandung arti penyapihan bayi dari penyusuan (*fitam*) disebut sebanyak 3 kali, yaitu: Surah al-Baqarah/2: 233, Luqman/31: 14, dan al-Ahqaf/46: 15.[5]

Tradisi menyusui bayi dengan ASI sebenarnya tidak dapat dilepaskan dari sejarah kehadiran manusia itu sendiri. Sejak masa kuno, semua peradaban—baik yang maju maupun terbelakang (primitif)—telah menaruh perhatian dalam masalah ini. Sejak zaman purba, umat manusia telah meneliti dan menguji coba beberapa jenis tumbuhan yang diduga dapat memperlancar dan memperbanyak kandungan ASI.

Dalam catatan-catatan *papyrus* yang berumur lebih dari tiga ribu tahun, misalnya, ditemukan bahwa peradaban Mesir kuno telah mampu meracik ramuan herbarium untuk menambah kandungan ASI para ibu yang tengah menyusui. Mereka juga telah mengenal sistem dan aturan menyusui bayi kepada ibu susuan yang bukan ibu kandungnya. Demikian pula halnya dalam peradaban Yunani kuno, Romawi kuno, Persia, dan Cina.[6] Ini membuktikan bahwa menyusui bayi—demikian

pula mengandung dan melahirkan—merupakan salah satu fitrah manusia untuk mempertahankan kehidupan spesiesnya (*baqa'un-nau'*), yang oleh U♪man Najjati, seorang pemerhati psikologi Islam asal Mesir, disebut sebagai naluri keibuan (*dafi'ul-'umumah*), berdasarkan firman Allah *subhanahu wa ta'ala* Surah al-Ahqaf/46: 15; Luqman/31: 15; dan al-Qasas/28: 7-13.[7]

Penegasan bahwa menyusui bayi sebagai salah satu fitrah dan naluriah seorang ibu dapat terbaca, misalnya dalam firman Allah *subhanahu wa ta'ala* Surah al-Qasas/28: 7:

وَأَوْحَيْنَا إِلَى أُمِّ مُوسَى أَنْ أَرْضِعِيهِ...(٧)

Dan kami ilhamkan kepada ibu Musa, "Susuilah dia". (al-Qasas/28: 7)

Ayat ini menggambarkan secara implisit bahwa penyusuan Nabi Musa muncul karena adanya ilham atau potensi naluri instingtif yang Allah *subhanahu wa ta'ala* berikan kepada ibu beliau. Oleh karena itu, saat menafsirkan ayat 38 Surah Taha, ar-Razi menafsirkan kata wahyu (*auhaina*) dalam Surah al-Qasas/28: 7 di atas dengan mimpi, atau dorongan naluriah yang sangat kuat di dalam hati (*'azimah jazimah waqa'at fil-qalb*) atau ilham.[8] Pendapat ini juga diperkuat oleh Ibnu 'Asyur dalam *at-Tahrir wat-Tanwir*,[9] sehingga program menyusukan bayi dengan ASI yang akhir-akhir ini marak dikampanyekan sangat sesuai dengan petunjuk dan anjuran Al-Qur'an.[10] Sebagaimana firman Allah *subhanahu wa ta'ala* dalam Surah al-Baqarah/2: 233:

وَالْوَالِدَاتُ يُرْضِعْنَ أَوْلَادَهُنَّ حَوْلَيْنِ كَامِلَيْنِ لِمَنْ أَرَادَ أَنْ يُتِمَّ الرَّضَاعَةَ... (٢٣٣)

Para ibu hendaklah menyusukan anak-anaknya selama dua tahun penuh, yaitu bagi yang ingin menyempurnakan penyusuan. (al-Baqarah/2: 233)

C. Aspek Hukum Menyusui ASI

Ditinjau dari aspek hukum Islam, perempuan tempat anak menyusui sebenarnya ada dua macam, yaitu ibu kandung dan perempuan lain. Ulama fikih sepakat bahwa seorang ibu, dilihat dari hukum ukhrawi (*diyanatan*),[11] wajib menyusukan anaknya, karena menyusukan anak merupakan upaya pemeliharaan kelangsungan hidup anak, baik ibu ini masih berstatus istri ayah sang anak, maupun dalam masa *'iddah* atau habis masa *'iddah*-nya setelah dicerai suaminya (ayah sang anak).[12]

Para ulama memang berbeda pendapat dalam menafsirkan *al-walidat* (para ibu) yang diperintahkan menyusukan anaknya dalam Surah al-Baqarah/2: 233. Al-Qurtubi membatasi kata *al-walidat* bagi ibu yang masih berstatus sebagai istri dari ayah sang anak (*hal baqa' an-nikah*),[13] ad-Dahhak dan as-Suddi membatasinya untuk para ibu yang telah bercerai (*al-mutallaqat*);[14] sementara al-Alusi berpendapat bahwa karena tidak ada pembatasan (*takhsis*), maka kata tersebut berlaku umum, baik ibu yang masih berstatus istri maupun dalam masa *'iddah* (*talaq*

raj'i) atau habis masa *'iddah*-nya (*mutallaqah*).[15] Pendapat al-Alusi yang disebut terakhir ini mendapat dukungan dari 'Abdul Karim Zaidan pakar hukum Islam asal Irak dan penulis *Ensiklopedia Fikih Perempuan*.[16]

Jika Al-Qur'an sangat menganjurkan menyusukan anak dengan ASI, pertanyaan yang muncul kemudian adalah apakah menyusui anak ini merupakan kewajiban ibu atau termasuk di antara hak-hak ibu? Untuk menjawab pertanyaan ini, ada baiknya kita lihat ulasan pakar-pakar tafsir dan hukum Islam berikut ini:

Pertama, para pakar tafsir menyatakan bahwa ayat 233 Surah al-Baqarah yang artinya, "*Para ibu hendaklah menyusukan anak-anaknya*" meskipun menggunakan redaksi kalimat berita (*sigah al-khabar*), namun memiliki arti perintah (*bi ma'na al-amr*). Ayat tersebut seakan-akan berarti bahwa para ibu hendaklah menyusukan anak-anak mereka karena ketentuan Allah *subhanahu wa ta'ala* yang mewajibkannya (وَالْوَالِدَاتُ يُرْضِعْنَ أَوْلَادَهُنَّ فِي حُكْمِ اللهِ الَّذِي أَوْجَبَهُ).[17]

Kedua, jika ayat tersebut bermakna perintah, para pakar tafsir berbeda pendapat dalam menentukan bentuk perintah itu apakah kewajiban yang mengikat (*wajib*) atau anjuran yang tidak mengikat (*mandub*). Az-Zamakhsyari,[18] ar-Razi,[19] dan al-Alusi[20] berpendapat bahwa perintah tersebut bermakna anjuran (*an-nadb*); Ibnu al-'Arabi[21] dan al-Qurtubi[22] mengatakan bahwa menyusukan anak menjadi kewajiban bagi ibu yang masih berstatus istri dari ayah sang anak; sementara

Rasyid Rida[23] menyatakan bahwa perintah dalam ayat tersebut bersifat wajib bagi para ibu secara umum, tanpa memilah yang masih berstatus istri maupun telah bercerai (dari ayah sang anak yang disusukannya).[24]

Meskipun adanya perbedaan pendapat dalam menentukan makna perintah menyusui ini dari yang mewajibkan sampai yang hanya sekadar bermakna dianjurkan, mayoritas ulama Islam sepakat bahwa para ibu berkewajiban—dan karenanya boleh dipaksa oleh hakim dari pengadilan yang berwenang—untuk menyusukan anaknya dalam tiga kondisi:

1. Anak itu menolak menerima air susu selain dari ASI ibunya.
2. Tidak ada wanita lain yang bisa menyusui anak tersebut.
3. Ayah atau anak itu tidak memiliki harta untuk membayar upah wanita lain (*az-zi'r*) yang menyusui anaknya.

Khusus bagi ulama mazhab Syafi'i, selain dalam tiga hal di atas, ada hal lain yang membenarkan seorang hakim memaksa seorang ibu menyusui anaknya, yaitu pada tetesan pertama ASI (kolostrum atau *al-lab'*) yang keluar beberapa hari pasca persalinan.[25]

Terkait dengan kewajiban memberikan susuan pertama dan pentingnya kolostrum bagi bayi di hari-hari pertama pasca kelahiran sebagaimana ditegaskan dalam mazhab Syafi'i, para pakar kesehatan anak pun kini menyadari manfaat besar ASI dalam 1-5 hari pertama bagi bayi. Karena antara hari pertama dan hari kelima, bayi berpeluang mendapatkan kolostrum yang sangat dibutuhkan oleh bayi sehingga disebut sebagai "cairan

berstandar emas". Kolostrum tersebut kaya akan sel-sel aktif kekebalan dan protein pertahanan tubuh lainnya. Kolostrum juga mengandung vitamin A yang melindungi mata dan infeksi, dan berperan melancarkan gerakan usus bayi sehingga mokoneum (isi usus sejak dalam kandungan) cepat keluar sehingga resiko terhinggap penyakit kuning (*ikterus*) dapat dikurangi.[26] Pada bagian selanjutnya kita akan membicarakan secara khusus kandungan ASI dalam tinjauan ilmu gizi dan kesehatan.

Di samping menjadi keharusan seorang ibu untuk memberikan ASI kepada anaknya (*wajibun 'alaiha*), para ulama berpendapat bahwa menyusui anak juga menjadi hak seorang ibu (*haqqun laha*), sehingga para suami tidak berhak melarang istri atau bekas istrinya yang ingin dan memiliki kelayakan menyusui anaknya. Hal ini berdasarkan firman Allah *subhanahu wa ta'ala* dalam penggalan Surah al-Baqarah/2:233:

...لَا تُضَارَّ وَالِدَةٌ بِوَلَدِهَا وَلَا مَوْلُودٌ لَهُ بِوَلَدِهِ... (٢٣٣)

Janganlah seorang ibu menderita karena anaknya dan jangan pula seorang ayah menderita karena anaknya. (al-Baqarah/2:233)

Pakar tafsir al-Qurtubi saat menafsirkan penggalan ayat di atas mengatakan "Seorang ibu hendaknya tidak menolak menyusui anaknya sehingga membuat sulit ayahnya atau meminta upah yang melewati batas kewajaran. Demikian pula seorang ayah tidak berhak melarang seorang ibu yang ingin menyusui anaknya. Ini merupakan pendapat mayoritas para pakar tafsir."[27]

Demikianlah, dari pembahasan tentang perintah menyusukan anak dengan ASI ini dapat kita simpulkan bahwa ajaran Islam sangat menekankan arti penting pemberian ASI bagi anak karena menjadi kewajiban dan hak seorang ibu, di samping menjadi hak anak. Arti penting ASI ini telah dinyatakan oleh Al-Qur'an lebih dari empat belas abad sebelum munculnya tema *Peringatan Hari ASI Sedunia* tahun 2007 yang berbunyi: "Dengan menyusui bayi pada satu jam pertama kehidupannya sampai enam bulan usianya, akan menyelamatkan lebih dari satu juta bayi."[28]

D. ASI dalam Tinjauan Ilmu Kesehatan dan Gizi

Para pakar nutrisi dan gizi menemukan beberapa keutamaan dan keunggulan ASI yang dapat dijelaskan, antara lain:

1. Manfaat kolostrum

   Kolostrum atau air susu yang berwarna kekuning-kuningan yang keluar beberapa hari setelah bersalin,[29] mengandung zat kekebalan dan antikuman terutama Immunoglobulin A (IgA) untuk melindungi bayi dari berbagai penyakit infeksi terutama diare. Jumlah kolostrum yang diproduksi bervariasi tergantung dari isapan bayi pada hari-hari pertama pasca kelahiran. Walaupun sedikit, asupan kolostrum ini cukup untuk memenuhi kebutuhan gizi bayi pasca kelahiran. Di samping itu, kolostrum juga mengandung protein, vitamin A yang tinggi, dan mengandung karbohidrat serta lemak rendah.[30] Manfaat lainnya dari kolostrum adalah

membantu mengeluarkan mekonium, yaitu kotoran bayi yang pertama berwarna hitam kehijauan.[31]

2. Komposisi ASI

   Dilihat dari komposisinya, ASI mudah dicerna oleh bayi karena mengandung zat gizi yang sesuai dan terdapatnya enzim-enzim yang membantu mencernakan zat-zat gizi yang terdapat dalam ASI tersebut. ASI juga mengandung zat-zat gizi berkualitas tinggi yang berguna untuk pertumbuhan dan perkembangan kecerdasan bayi atau anak. Selain mengandung protein yang tinggi, ASI memiliki perbandingan antara *whei* dan *casein* yang sesuai untuk bayi. Rasio *whei* dengan *casein* merupakan salah satu keunggulan ASI dibandingkan dengan susu mamalia lain. ASI mengandung *whei* lebih banyak yaitu 65:35. Komposisi ini menyebabkan protein ASI lebih mudah diserap oleh bayi.

Di samping itu ASI juga mengandung *Taurin, Decosahexanoic Acid* (DHA), dan *Arachidonic Acid* (AA) yang sangat dibutuhkan bagi pertumbuhan bayi. *Taurin* adalah sejenis asam amino kedua yang terbanyak dalam ASI yang berfungsi sebagai *neuro-transfer* dan berperan penting untuk proses maturasi sel otak. Defisiensi *taurin* mengakibatkan terjadinya gangguan pada retina mata. Sedangkan *Decosahexanoic Acid* (DHA) dan *Arachidonic Acid* (AA) adalah asam lemak tak jenuh rantai panjang (*polynsaturated fatty acids*) yang diperlukan untuk pembentukan sel-sel otak yang optimal. Jumlah DHA dan AA dalam ASI sangat mencukupi untuk menjamin pertumbuhan dan kecerdasan anak.

DHA dan AA dalam tubuh dapat dibentuk/disintesa dari substansi pembentuknya (*precursor*) yaitu masing-masing dari Omega 3 (*asam linolenat*) dan Omega 6 (*asam linoleat*). [32]

E. ASI dan Imunologik

Dalam buku *Panduan Manajemen Laktasi* yang diterbitkan oleh Ditjen Gizi Masyarakat Depkes RI disebutkan bahwa ASI mengandung zat anti infeksi, bersih, dan bebas kontaminasi. Hal ini karena *Immunoglobulin A* (Ig.A) dalam kolostrum ASI kadarnya cukup tinggi, dan *Sekretori Ig.A* tidak diserap tetapi dapat melumpuhkan bakteri patogen E. coli dan berbagai virus pada saluran pencernaan. Demikian pula dengan laktoferin dalam ASI, yaitu sejenis protein yang merupakan komponen zat kekebalan yang mengikat zat besi di saluran pencernaan, dan *lysosim*, yaitu enzim yang melindungi bayi dari bakteri (E. coli dan salmonella) dan virus. Jumlah *lysosim* dalam ASI 300 kali lebih banyak daripada susu sapi.

Kecuali itu, sel darah putih pada ASI pada dua minggu pertama lebih dari 4000 sel per mil. Terdiri dari tiga macam yaitu: *Brochus-Asodated Lympocyte Tissue* (BALT) antibodi pernafasan, *Cut Asodated Lympocyte Tissue* (GALT) antibodi saluran pernafasan, dan *Mammary Asodated Lympocyte Tissue* (MALT) antibodi jaringan payudara ibu. Faktor *bifidus*, sejenis karbohidrat yang mengandung nitrogen, menunjang pertumbuhan bakteri *lactobadllus bifidus*. Bakteri ini menjaga keasaman flora usus bayi dan berguna untuk menghambat pertumbuhan bakteri yang merugikan.[33]

Dalam penelitian Profesor Guido Moro dari Macedonis Melloni Maternity Hospital di Milan, sebagaimana dikutip salah satu situs kesehatan bayi,[34] dua pertiga dari sistem kekebalan tubuh bayi ada di bagian perutnya, sehingga sangatlah penting untuk memperhatikan apa yang ia makan dan minum. Itulah sebabnya mengapa bayi yang baru lahir sangat membutuhkan ASI terutama selama 6 bulan pertama kehidupannya. Sebagai makanan pertama bayi, ternyata ASI bukan hanya nutrisi sempurna untuk buah hati dan mendekatkan hubungan emosi antara ibu dan sang bayi, namun sekaligus memberi perlindungan karena ASI bermanfaat memperkuat imunitas alami bayi yang baru lahir.

Penelitian itu juga membuktikan bahwa ASI mampu memperkuat kekebalan alami tubuh bayi. Di dalam ASI terdapat *oligosakarida* yang menjalankan fungsi sebagai prebiotik di dalam pencernaan si kecil. Manfaat yang diberikan *oligosakarida* ini adalah: 1) Memperkuat sistem kekebalan tubuh pada bayi yang baru lahir; dan 2) Memiliki efek anti infeksi dengan melapisi dinding usus dan menekan pertumbuhan bakteri pathogen. Untuk lebih mudah memahami manfaat dari *oligosakarida* ini, kita bisa melihatnya melalui feses si kecil. Kandungan *oligosakarida* membuat feses bayi yang diberikan ASI bertekstur lebih lembut, sehingga dapat menghindarkan seorang bayi dari keluhan konstipasi (susah buang air besar).

Air Susu Ibu bukan hanya mengandung berbagai nutrisi untuk pertumbuhan bayi, tapi juga mengandung *oligosakarida*, sejenis prebiotik yang memperkuat sistem kekebalan tubuh

alami pada bayi yang baru lahir, khususnya di saluran pencernaan. Zat ini terus diproduksi pada ASI, sehingga si kecil akan memperoleh kekebalan tubuh alami selama ibu menyusuinya. Kemampuan ASI dalam memberi perlindungan ini telah terbukti dalam penelitian selama 40 tahun terakhir ini. Ketika dibandingkan dengan bayi-bayi yang tidak diberikan ASI, bayi-bayi yang diberikan ASI tidak mudah terkena penyakit akibat infeksi, alergi dan penyakit lain yang berhubungan dengan kekebalan tubuh.

Pada penelitian yang diadakan di tahun 1990, terbukti bahwa bayi-bayi yang diberikan ASI eksklusif selama 13 minggu pertama dalam kehidupannya memiliki tingkat infeksi pernafasan dan infeksi saluran cerna yang lebih rendah dibandingkan dengan bayi-bayi lain yang diberikan susu formula biasa. Menurunnya tingkat infeksi saluran cerna ini tetap bertahan bahkan sesudah selesai masa pemberian ASI dan berlanjut hingga tahun-tahun pertama dalam kehidupan anak.[35]

Begitu banyak daftar manfaat ASI untuk bayi yang setiap hari terus bertambah. Di antara keistimewaan ASI, yang oleh Harun Yahya disebut sebagai "cairan ajaib", dapat disebut secara singkat antara lain:

1. ASI memperkuat sistem kekebalan tubuh. Komponen utama pembangun sistem kekebalan tubuh pada ASI adalah prebiotik.
2. ASI menurunkan terjadinya resiko alergi.

3. ASI menurunkan resiko terjadinya penyakit pada saluran pencernaan, seperti diare dan meningkatkan kekebalan pada sistem pencernaan.
4. ASI menurunkan resiko gangguan pernafasan, seperti flu dan batuk.
5. ASI kaya akan AA|DHA yang mendukung pertumbuhan kecerdasan anak.
6. ASI mengandung prebiotik alami untuk mendukung pertumbuhan flora usus.
7. ASI memiliki komposisi nutrisi yang tepat dan seimbang (dimana cuma ASI yang memilikinya).
8. Bayi-bayi yang diberikan ASI menjadi lebih kuat. Menyusui juga menurunkan terjadinya resiko obesitas saat ia tumbuh besar kelak.
9. Bayi-bayi yang menerima ASI memiliki resiko lebih rendah dari penyakit jantung dan darah tinggi di kemudian hari.
10. Menurut hasil penelitian, menyusui telah terbukti dapat menurunkan resiko kanker payudara, kanker ovarium, dan osteoporosis.[36]

Air Susu Ibu (ASI) adalah sebuah cairan tanpa tanding ciptaan Allah *subhanahu wa ta'ala* untuk memenuhi kebutuhan gizi bayi dan melindunginya dalam melawan kemungkinan serangan penyakit. Keseimbangan zat-zat gizi dalam air susu ibu berada pada tingkat terbaik dan air susunya memiliki bentuk paling baik bagi tubuh bayi yang masih muda. Pada saat yang sama, ASI juga sangat kaya akan sari-sari makanan yang mempercepat pertumbuhan sel-sel otak dan perkembangan sistem saraf. Makanan-makanan tiruan

untuk bayi yang diramu menggunakan teknologi masa kini tidak mampu menandingi keunggulan makanan ajaib ini.[37]

Ciri menakjubkan lain dari ASI adalah fakta bahwa ASI sangat bermanfaat bagi bayi apabila disusui selama dua tahun. Pengetahuan penting ini, hanya baru ditemukan oleh ilmu pengetahuan, telah diwahyukan Allah *subhanahu wa ta'ala* empat belas abad silam sebagaimana termaktub dalam Surah al-Baqarah/2: 233 yang dikutip sebelumnya. Dengan demikian, sang ibu bukanlah yang memutuskan untuk membuat ASI, sumber zat makanan terbaik bagi bayi yang lemah yang memerlukan makanan di dalam tubuhnya. Sang ibu bukan pula yang menentukan beragam kadar gizi yang dikandung ASI. Allah *subhanahu wa ta'ala* Yang Mahakuasalah, yang mengetahui kebutuhan setiap makhluk hidup dan memperlihatkan kasih sayang kepadanya, yang menciptakan ASI di dalam tubuh ibu untuk kebutuhan sang bayi.[38]

F. Manfaat Psikologis

Seperti yang telah disebutkan di atas, ASI juga memberikan keuntungan secara psikologis baik bagi bayi maupun ibu, antara lain:

1. Rasa percaya diri ibu untuk menyusui: bahwa ibu mampu menyusui dengan produksi ASI yang mencukupi untuk bayi. Menyusui dipengaruhi oleh emosi ibu dan kasih sayang terhadap bayi akan meningkatkan produksi hormon terutama oksitosin yang pada akhirnya akan meningkatkan produksi ASI.

2. Interaksi ibu dan bayi: pertumbuhan dan perkembangan psikologis bayi tergantung pada kesatuan ibu-bayi tersebut.
3. Pengaruh kontak langsung ibu-bayi: ikatan kasih sayang ibu-bayi terjadi karena berbagai rangsangan seperti sentuhan kulit (*skin to skin contact*). Bayi akan merasa aman dan puas karena bayi merasakan kehangatan tubuh ibu dan mendengar denyut jantung ibu yang sudah dikenal sejak bayi masih dalam rahim.
4. Interaksi ibu-bayi dan kandungan nilai gizi ASI sangat dibutuhkan untuk perkembangan sistem saraf otak yang dapat meningkatkan kecerdasan bayi.
5. Penelitian menunjukkan bahwa IQ pada bayi yang diberi ASI memiliki IQ poin 4,3 poin lebih tinggi pada usia 18 bulan, 4-6 poin lebih tinggi pada usia 3 tahun, dan 8,3 poin lebih tinggi pada usia 8,5 tahun, dibandingkan dengan bayi yang tidak diberi ASI.[39]
6. Dalam psikologi perkembangan, periode paling awal pada perkembangan kepribadian anak, letak kenikmatan adalah pada mulut mereka. Freud menyebutnya periode oral. Anak-anak menemukan kenikmatan ketika memasukkan sesuatu ke mulutnya. Kesenangan ini diperoleh dalam pengalaman pertama ketika dia menyusu pada ibunya. Dia lalu belajar untuk memasukkan apa saja ke dalam mulutnya.
7. Sebelum mencapai usia 4 bulan seorang bayi hanya memiliki kemampuan mengisap ASI (refleks mengisap), baru pada usia 4 bulan kemampuan bayi bertambah dengan kemampuan mengunyah (refleks mengunyah). Dengan memperhatikan perkembangan kemampuan refleks yang

dimiliki inilah para ahli menganjurkan agar bayi hanya diberikan ASI saja secara eksklusif sampai kemampuan refleks mengunyahnya muncul (setelah 4 bulan).[40]

Di samping manfaat kesehatan fisik dan psikis, sebenarnya dalam menyusui juga mengandung manfaat-manfaat lainnya, seperti ekonomi. Sebab dengan menyusui bayi dengan ASI secara eksklusif, ibu tidak perlu mengeluarkan biaya untuk makanan bayi sampai bayi berumur 4-6 bulan. Dengan demikian, akan menghemat pengeluaran rumah tangga untuk membeli susu formula dan peralatannya. Keuntungan menyusukan bayi juga didapatkan oleh sang ibu, karena program menyusui secara ekslusif dapat mencegah pendarahan pascapersalinan, mencegah pembengkakan payudara, dan dapat digunakan sebagai alat kontrasepsi alamiah (KB) yang secara umum dikenal sebagai Metode Amenorea Laktasi (MAL).[41]

G. Perbandingan ASI dan Susu Formula

Sebelumnya, dunia kesehatan meyakini bahwa ASI hanya berpengaruh kepada bayi dari sisi kejiwaan dan tidak ada pengaruh positif lain. Setelah dilakukan penelitian selama setengah abad, ditemukan ribuan manfaat ASI. Zat Immunoglobulin A (Ig.A) ditemukan pertama kali pada ASI. Zat ini berfungsi sebagai anti bodi, anti bakteri dan virus dengan berbagai macam jenisnya. Ia juga berfungsi juga membantu bayi selama bulan-bulan pertama dalam menguatkan tulang tengkorak yang sering mengalami guncangan dan benturan. Lebih dari itu, ASI mengandung zat mucins yang memuat banyak protein dan

karbohidrat. Zat inilah yang mensterilkan tubuh bayi dari bakteri secara total tanpa efek samping, berbeda dengan obat-obatan kimia.[42]

Para ahli menemukan jumlah bakteri dalam lambung bayi yang minum dari susu sapi lebih banyak 10 kali lipat dari bakteri dalam lambung bayi yang mengonsumsi ASI. Di samping itu, kandungan protein dan glukosa alami dalam ASI jauh lebih besar dibanding susu sapi dan lainnya. Suhu sehat ASI ketika keluar sesuai dengan kondisi bayi. Bahayanya, jumlah protein dalam susu sapi tidak bisa diserap dan dicerna oleh tubuh bayi yang di masa selanjutnya akan menimbulkan masalah kesehatan. Sebab protein ASI mampu diserap bayi dalam waktu 15 detik sementara susu sapi membutuhkan waktu 60 detik.[43]

Ahmad Syauqi Ibrahim dalam *al-Ma'arif at-Tibbiyyah fi Dau'il-Qur'*☼*n was-Sunnah*, memaparkan perbedaan komposisi ASI dan susu sapi dalam bagan berikut ini:

KOMPOSISI	A S I	SUSU SAPI
Magnesium	4	12
Sodium	15	58
Fosfor	15	96
Kalsium	125	33
Chlorine	43	103
Potassium	55	138
Besi	0,15	0,06
Laktose	56	38

Setelah meneliti perbedaan komposisi dan kandungan kedua jenis air susu ini, Syauqi Ibrahim menyatakan bahwa dengan rekayasa apa pun, komposisi susu formula tidak akan dapat menyamai komposisi ASI yang sangat sesuai dengan kebutuhan anak manusia.[44] Kecuali itu, para ahli medis sepakat, ASI bersih dari bakteri dan makanan paling baik daripada susu formula. Mereka menemukan, bayi yang mengonsumsi susu formula meski dengan botol steril tetap akan mengalami banyak masalah kesehatan.

Pada penelitian yang diadakan di tahun 1990, terbukti bahwa bayi-bayi yang diberikan ASI eksklusif selama 13 minggu pertama dalam kehidupannya memiliki tingkat infeksi pernafasan dan infeksi saluran cerna yang lebih rendah dibandingkan dengan bayi-bayi lain yang diberikan susu formula biasa. Menurunnya tingkat infeksi saluran cerna ini tetap bertahan bahkan sesudah selesai masa pemberian ASI dan berlanjut hingga tahun-tahun pertama dalam kehidupan anak.[45] Semua rahasia-rahasia tersebut sudah diatur dan ditentukan oleh Allah *subhanahu wa ta'ala* sesuai dengan kadarnya, sebagaimana firman-Nya dalam Surah al-Furqan/25: 2:

...وَخَلَقَ كُلَّ شَيْءٍ فَقَدَّرَهُ تَقْدِيرًا (٢)

Dan Dia menciptakan segala sesuatu, lalu menetapkan ukuran-ukurannya dengan tepat. (al-Furqan/25: 2)

Maksudnya, segala sesuatu yang dijadikan Tuhan diberi-Nya perlengkapan-perlengkapan dan persiapan-persiapan,

sesuai dengan naluri, sifat-sifat dan fungsinya masing-masing dalam hidup. Ternyata begitu banyak nikmat dan karunia Allah *subhanahu wa ta'ala* yang tidak diketahui oleh manusia, sebagaimana firman-Nya dalam Surah Ibrahim/14: 34:

وَآتَاكُمْ مِنْ كُلِّ مَا سَأَلْتُمُوهُ وَإِنْ تَعُدُّوا نِعْمَتَ اللَّهِ لَا تُحْصُوهَا إِنَّ الْإِنْسَانَ لَظَلُومٌ كَفَّارٌ (٣٤)

Dan Dia telah memberikan kepadamu segala apa yang kamu mohonkan kepada-Nya. Dan jika kamu menghitung nikmat Allah, niscaya kamu tidak dapat menghitungnya. Sungguh, manusia itu sangat zalim dan sangat mengingkari (*nikmat Allah*). (Ibrahim/14: 34)

Agaknya kita memang patut prihatin karena menurut ahli nutrisi Badan PBB untuk urusan anak (UNICEF), Anna Winoto, pada tahun 2002, tingkat pemberian susu formula dalam botol kepada balita hanya 16,27 persen dan menurut data sementara Survei Demografi Kesehatan Indonesia (SDKI) tahun 2007 angkanya meningkat menjadi 27,9 persen. Winoto juga memaparkan bahwa pemberian ASI eksklusif selama enam bulan pertama kelahiran, selama periode itu menurun dari 7,8 persen menjadi 7,2 persen. Hal itu, terjadi karena sebagian ibu belum bisa mendapatkan dukungan dan konseling tentang pentingnya manfaat ASI dan tata cara pemberian ASI yang tepat. Di samping itu, produsen susu formula dan pengganti ASI pun, menurutnya, sangat agresif memasarkan dan mengiklankan produknya sehingga kelompok masyarakat tertentu terpengaruh dan mengalihkan penggunaan ASI ke susu formula.[46]

Ia mencontohkan, menurut penelitian yang dilakukan UNICEF pasca gempa di Yogyakarta bulan Mei 2006 sejumlah pihak memberikan bantuan susu formula bagi balita di tujuh kabupaten dengan kerusakan terparah. Sebanyak 80 persen bayi berumur 0-2 tahun mendapat bantuan susu formula. Ini membuat para ibu yang sebelumnya memberikan ASI jadi beralih ke susu formula, mengakibatkan tingkat pemakaian susu formula meningkat dua kali lipat.[47]

Hal itu, menurut Ketua Bidang Kesehatan dan Nutrisi UNICEF Anne H. Vincent, sangat memprihatinkan mengingat sebenarnya manfaat dan kandungan nutrisi ASI tidak bisa digantikan oleh susu formula paling berkualitas sekalipun. Ia menjelaskan, bayi yang mendapatkan ASI eksklusif selama enam bulan pertama pasca kelahiran dan dilanjutkan hingga usia dua tahun ditambah makanan pendamping ASI yang tepat akan tumbuh dan berkembang secara optimal. Bayi-bayi yang mendapatkan ASI seperti itu, menurutnya juga akan lebih terlindungi dari ancaman malnutrisi dibandingkan bayi yang mendapatkan susu formula atau pengganti ASI yang lain.

Hasil penelitian Jones dan mitranya tentang pemberian ASI yang dipublikasikan di jurnal medis *The Lancet*, juga menunjukkan bahwa pemberian ASI bahkan akan bisa menyelamatkan jutaan balita dari kematian. Ia menjelaskan pula bahwa inisiasi ASI dini pada satu jam pasca kelahiran dapat menurunkan 22 persen kematian bayi baru lahir.[48]

H. Masa Menyusui

‘Abdul Karim Zaidan mendefinisikan *rada‘ah* (menyusui) dengan, “Masuknya air susu manusia (perempuan) ke dalam perut seorang anak dengan cara mengisap puting susu atau dengan cara lain yang sejenis dengan syarat-syarat tertentu.”[49] Di antara syarat-syarat tertentu yang dimaksud oleh definisi ini, sebagaimana dijelaskan penyusun *Ensiklopedia Hukum Islam*, adalah anak tersebut umurnya tidak lebih dari dua tahun.[50] Ini berarti bahwa anak-anak yang dikatakan menyusu adalah anak yang belum mencapai umur dua tahun. Sampai usia dua tahun, perkembangan biologis anak memang sangat ditentukan oleh kadar susu yang diterimanya. Dengan demikian, susuan anak kecil pada usia dini sangat berpengaruh dalam perkembangan fisik mereka.

Para pakar hukum Islam menentukan batas dua tahun masa penyusuan di atas berdasarkan firman Allah *subhanahu wa ta‘ala* dalam Surah al-Baqarah/2: 233:

وَالْوَالِدَاتُ يُرْضِعْنَ أَوْلَادَهُنَّ حَوْلَيْنِ كَامِلَيْنِ لِمَنْ أَرَادَ أَنْ يُتِمَّ الرَّضَاعَةَ... (٢٣٣)

Dan ibu-ibu hendaklah menyusui anak-anaknya selama dua tahun penuh, bagi yang ingin menyusui secara sempurna. (al-Baqarah/2: 233)

Sebenarnya ada tiga ayat dalam Al-Qur’an yang menjelaskan tentang masa menyusui ASI ini dan kapan penyapihan (*fisal*) sebaiknya dilakukan. Ketiga ayat tersebut sesuai dengan urutan masa turunnya (*tartibun-nuzul*) adalah Surah Luqman/31: 14,

kemudian al-Ahqaf/46: 15; dan disusul dengan al-Baqarah/2: 233. Dalam Surah Luqman/31: 14, Allah *subhanahu wa ta'ala* berfirman:

وَوَصَّيْنَا الْإِنْسَانَ بِوَالِدَيْهِ حَمَلَتْهُ أُمُّهُ وَهْنًا عَلَى وَهْنٍ وَفِصَالُهُ فِي عَامَيْنِ... (١٤)

Dan Kami perintahkan kepada manusia (*agar berbuat baik*) *kepada kedua orang tuanya. Ibunya telah mengandungnya dalam keadaan lemah yang bertambah-tambah, dan menyapihnya dalam usia dua tahun.* (Luqman/31: 14)

Ayat ini menjelaskan bahwa masa penyapihan dilakukan tidak lebih dari dua tahun. Ayat ini kemudian diperinci oleh ayat 15 Surah al-Ahqaf/46:15:

...حَمَلَتْهُ أُمُّهُ كُرْهًا وَوَضَعَتْهُ كُرْهًا وَحَمْلُهُ وَفِصَالُهُ ثَلَاثُونَ شَهْرًا... (١٥)

Ibunya telah mengandungnya dengan susah payah, dan melahirkannya dengan susah payah (*pula*). *Masa mengandung sampai menyapihnya selama tiga puluh bulan.* (al-Ahqaf/46:15)

Ayat ini mengandung penjelasan yang lebih terinci dibanding ayat sebelumnya. Jika Surah Luqman hanya menjelaskan tentang masa penyapihan, maka ayat Surah al-Ahqaf ini disebutkan masa kehamilan dan penyapihan secara bersamaan, yaitu selama 30 bulan. Dari ayat ini, para pakar

tafsir membuat satu rumusan, yaitu; bila masa kehamilan berkurang, maka masa menyusui bertambah; sebaliknya bila masa kehamilan bertambah, maka masa menyusui berkurang. Dari ayat ini dapat dipahami bahwa masa minimal kehamilan dan menyusui adalah enam bulan.[51]

Lebih jauh al-Qurtubi menjelaskan: "Mayoritas mufasir—berdasarkan riwayat Ibnu 'Abbas—mengatakan bahwa masa dua tahun (*haulain kamilain*) adalah untuk bayi yang lahir dengan kehamilan (minimalnya) yaitu 6 bulan (sehingga tersisa 24 bulan atau dua tahun untuk genap menjadi 30 bulan). Maka jika masa kehamilannya 7 bulan, masa menyusuinya berkurang menjadi 23 bulan, dan bila usia kehamilannya 9 bulan, maka masa susuannya adalah 21 bulan. Dengan demikian, antara masa hamil dan masa menyusui saling terkait antara satu dengan lainnya."[52]

Setelah rincian melalui ayat Surah al-Ahqaf di atas, turunlah penjelasan akhir tentang masa menyusui sebagaimana tercantum dalam Surah al-Baqarah/2: 233, yang menjelaskan bahwa masa sempurna menyusui itu adalah dua tahun bagi yang ingin menyempurnakan penyusuannya. Oleh karena itu, menurut Abdul Karim Zaidan, masa menyusui dua tahun ini tidak harus diartikan secara kaku dalam arti tidak boleh kurang atau lebih, berdasarkan firman Allah *subhanahu wa ta'ala* dalam Surah al-Baqarah/2: 233:

...فَإِنْ أَرَادَا فِصَالًا عَنْ تَرَاضٍ مِنْهُمَا وَتَشَاوُرٍ فَلَا جُنَاحَ عَلَيْهِمَا... (٢٣٣)

Apabila keduanya ingin menyapih dengan persetujuan dan permusyawaratan antara keduanya, maka tidak ada dosa atas keduanya. (al-Baqarah/2: 233)

Berdasarkan ayat ini, al-Qurtubi ,[53] ar-Razi,[54] dan al-Jassas[55] mengatakan bahwa mengurangi dan menambah masa penyusuan lebih dari dua tahun adalah boleh. Abdul Karim Zaidan memberikan dua syarat yang harus dipenuhi dalam mengurangi masa sempurna penyusuan (dua tahun): 1) Atas kerelaan kedua belah pihak (ayah dan ibu); dan 2) Tidak menimbulkan dampak negatif bagi anak yang tengah menyusu tersebut.[56]

Aspek hukum lainnya terkait masalah penyusuan (*rada'ah*) adalah persoalan susuan dalam hukum Islam (fikih), karena mempunyai dampak terhadap sah atau tidaknya seorang laki-laki kawin dengan seorang perempuan. Apabila seorang lelaki ketika kecilnya menyusu kepada seorang perempuan (bukan ibu atau orang yang haram dikawini/*mahram*), maka ia diharamkan kawin dengan ibu tempat ia menyusu tersebut, serta seluruh perempuan yang mempunyai nasab dengan ibu susuan itu, baik secara vertikal maupun horizontal.[57] Alasannya adalah larangan yang jelas menikah dengan ibu susuan sebagaimana tersurah dalam Surah an-Nisa'/4: 23. Implikasi hukum susuan ini juga diperkuat dengan hadis Nabi *sallallahu 'alaihi wa sallam* yang mengatakan, "*Keharaman* (*perkawinan*) *karena susuan adalah sama dengan keharaman* (*perkawinan*) *karena nasab* (*keturunan*)."[58]

Menurut Zaglul an-Najjar, di antara hikmah pengharaman menikahi ibu susuan dan saudara sesusuan ini adalah karena ASI, di samping sangat berperan dalam pertumbuhan fisik dan pembentukan sistem imunitas seorang anak, juga menurunkan gen-gen ke dalam tubuh anak, sehingga saudara sesusuan dianggap sama dengan saudara kandung yang keduanya diharamkan untuk dinikahi.[59]

I. Penutup

Demikianlah beberapa poin pandangan Al-Qur'an mengenai menyusui, manfaat ASI dan keutamaannya bagi kesehatan. Tentu saja, kajian ini masih sangat jauh dari sempurna. Tetapi, dari bahasan yang sederhana ini, kita bisa mengambil kesimpulan bahwa Al-Qur'an memang merupakan *Kitab Huda* yang memuat berbagai petunjuk dan aturan yang dibutuhkan umat manusia untuk mencapai kebahagiaan hidup di dunia dan di akhirat. *Wallahu a'lam bis-sawwab.*

Catatan

---

[1] Lihat Yusuf al-Qardawi, *Dirasah fi Fiqh Maqasidusy-Syari'ah*, (Kairo: Darusy-Syuruq, 2006), h. 20.

[2] Hadis riwayat al-Bukhari, *Kitab as-Saum*, *Bab Haqqul-Jism fis-Saum*, no. 1839; Riwayat Muslim, *kitab as-Siyam, Babun-Nahy 'an Saumid-Dahr*, no. 1963. Keduanya melalui jalur 'Abdullah bin 'Amr bin 'As.

[3] Quraish Shihab, *Membumikan Al-Qur'an; Fungsi Wahyu dalam Kehidupan Masyarakat*, (Bandung: Mizan, cet. I, 1992), h. 287.

[4] Muhammad Fuad 'Abdul Baqi, *al-Mu'jam al-Mufahras li Alfazil-Qur'an*, (Kairo: Darul Hadis, 1996), tema: *ra-da-'a*, h. 400.

[5] *al-Mu'jam al-Mufahras li Alfazil-Qur'an*, hal 631.

[6] Ahmad Syauqi Ibrahim, *al-Ma'arifut-Tibbiyyah fi Dau'il-Qur'an was-Sunnah*, (Kairo: Darul-Fikr al-'Arabi, 2000), h. 45.

[7] Usman Najjati, *Al-Qur'an wa 'Ilmin-Nafsi*, (Kairo: Darusy-Syuruq, 1997), cet. VI h. 40-41.

[8] Fakhruddin ar-Razi, *Mafatihul-Gaib*, Maktabah Syamilah versi 2, h. 10/403-404.

[9] Ibnu 'Asyur, *at-Tahrir wat-Tanwir*, Maktabah Syamilah versi 2, h. 9/42.

[10] Sayyid Qutb, *Fi Zilalil-Qur'an*, h. 1/235-236.

[11] Yang dimaksud ulama fikih dengan hukum ukhrawi (*diyanatan*) bahwa ibu tersebut bertanggung jawab kepada Allah *subhanahu wa ta'ala* di akhirat kelak dalam menyusukan anaknya itu. Akan tetapi, dilihat dari hukum duniawi (*qada'an*), timbul perbedaan pendapat tentang apakah hakim berhak memaksa seorang ibu untuk menyusui anaknya. Ulama mazhab Maliki berpendapat bahwa hakim berhak memaksa seorang ibu yang masih berstatus istri atau dalam masa '*iddah raj'i* (perceraian yang terjadi dan suami berhak kembali pada istrinya sebelum masa iddahnya habis. Sementara jumhur ulama berpendapat bahwa seorang ibu hanya dianjurkan untuk menyusui anaknya, karenanya dalam kasus seperti ini, seorang hakim tidak berhak memaksa ibu tersebut menyusui anaknya (lihat: Abdul Aziz Dahlan et.al., *Ensiklopedia Hukum Islam*, Jakarta: Ichtiar Baru van Hoeve, 1996, entri: *Rada'ah*, vol. 5. h. 1471).

[12] Wahbah az-Zuhaili, *al-Fiqhul-Islami wa Adillatuhu*, (Damaskus: Darul-Fikr, t.th), cet. IV, vol. 10, h. 7274.

[13] Al-Qurtubi, *al-Jami' li Ahkamil-Qur'an*, h. 1/714.

[14] Ar-Razi, *Mafatihul-Gaib*, hal 3/348

[15] Al-Alusi, *Ruhul-Ma'ani*, hal 2/256.

[16] 'Abdul Karim Zaidan, *al-Mufassal fi Ahkamil-Mar'ah wa Baitil-Muslim fisy-Syari'atil-Islamiyyah*, (Beirut: Mu'assasatur-Risalah, 1994), cet. II, vol. 9, h. 471.

[17] Ar-Razi, *Mafatihul-Gaib*, hal 3/348.

[18] Az-Zamakhsyari, *al-Kasysyaf*, hal 1/206.

[19] Ar-Razi, *Mafatihul-Gaib*, hal 3/348.

[20] Al-Alusi, *Ruhul-Ma'ani*, hal 2/256.

[21] Ibnu 'Arabi, *Ahkamul-Qur'an*, h. 1/204.

[22] Al-Qurtubi, *al-Jami' li Ahkamil-Qur'an*, hal 1/714.

[23] Rasyid Rida, *Tafsir al-Manar*, jilid 2, hal 409-410.

[24] 'Abdul Karim Zaidan, *al-Mufassal*, vol. 9, hal 472-473.

[25] Wahbah az-Zuhaili, *al-Fiqhul-Islami wa Adillatuhu*, vol. 10, hal 7276; bandingkan: Abdul Aziz Dahlan et.al., *Ensiklopedia Hukum Islam*, vol. 5, hal 1472.

[26] Muhammad Andalas, *Antara Susu Ibu dan Susu Lembu (Menyambut Pekan ASI se-Dunia)*: http://www.serambinews.com./old/index.php?aksi=bacaopini&opinid=1138. Diakses pada: 11 Nov. 2008.

[27] Al-Qurtubi, *al-Jami' li Ahkamil-Qur'an*, hal 1/719.

[28] Al-Qurtubi, *al-Jami' li Ahkamil-Qur'an*, hal 1/719.

[29] Depdiknas, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, (Jakarta: Balai Pustaka, 2005), edisi III, cet. III, Entri: Kolostrum.

[30] Ditjen Gizi Masyarakat Depkes Rl, *Buku Panduan Manajemen Laktasi*, 2001, h. 11; Lihat juga: "*Sekali lagi Khasiat ASI*", Majalah Tempo, no. 48/XXIII, 29 Januari 1994.

[31] Ahmad Syauqi Ibrahim, *al-Ma'arif at-Tibbiyyah fi Dau'il-Qur'an*, hal 53.

[32] *Buku Panduan Manajemen Laktasi*, 2001, h. 17.

[33] *Buku Panduan Manajemen Laktasi*, 2001, h. 17.

[34] http://www.bayisehat.com/breastfeeding/tentang-asi.html.

[35] Abdurrahman Saleh et. al., *Buku Pedoman Peningkatan Kesejahteraan Ibu dan Penggunaan ASI dalam Ajaran Islam*, Jakarta: Kantor Menteri Negara Urusan Peranan Wanita, 1991, h. 79 dst.

[36] http://www.bayisehat.com/breastfeeding/tentang-asi.html-- Abdurrahman Saleh, *Buku Pedoman Peningkatan Kesejahteraan Ibu*, h. 84-86.

[37] http://www.harunyahya.com/indo/artikel/082.htm.

[38] Ahmad Syauqi Ibrahim, *al-Ma'arif at-Tibbiyyah fi Dau'il-Qur'an*, hal 47.

[39] Depkes RI, Panduan Manajemen Laktasi , h. 23.

[40] Abdurrahman Saleh et. al., *Buku Pedoman Peningkatan Kesejahteraan Ibu dan Penggunaan ASI dalam Ajaran Islam*, h. 83.

[41] *Buku Pedoman Peningkatan Kesejahteraan*. h. 85-86.

[42] ASI: Antara Iptek dan Al-Qur'an (http://umroh-haji.net/muslim indonesia)

[43] Ahmad Syauqi Ibrahim, *al-Ma'arif at-Tibbiyyah fi Dau'il-Qur'an*, hal 52.

[44] Ahmad Syauqi Ibrahim, *al-Ma'arif at-Tibbiyyah fi Dau'il-Qur'an*, h. 54.

[45] http://www.bayisehat.com/breastfeeding/tentang-asi.html.

[46] Harian Republika, "*ASI Mulai Tergeser Susu Formula*", 2 Desember 2007.

[47] *ASI Mulai Tergeser Susu Formula*", 2 Desember 2007.

[48] http://www.alumni-ipb.or.id/index.

[49] 'Abdul Karim Zaidan, *al-Mufassal fi Ahkamil-Mar'ah wa Baitil-Muslim fisy-Syari'atil-Islamiyyah*, (Beirut: Mu'assasah ar-Risalah, 1994), cet. II, 1994, vol. 9, h. 462.

[50] Abdul Aziz Dahlan et.al., *Ensiklopedia Hukum Islam*, Jakarta: Ichtiar Baru van Hoeve, 1996, entri: *Rada'ah*, vol. 5. h. 1470.

[51] Zaglul an-Najjar, *al-Insan minal-Milad ilal-Ba's fil-Qur'anil-Karim*, (Beirut: Darul-Ma'rifah, 2007), vol. 5, h. 45, 46, 66.

[52] Al-Qurtubi, *al-Jami' li Ahkamil-Qur'an*, hal 1/716.

[53] Al-Qurtubi, *al-Jami' li Ahkamil-Qur'an*, h. 1/715.

[54] Ar-Razi, *Mafatihul-Gaib*, h. 3/354.

[55] Al-Jassas, *Ahkamul-Qur'an*, 1/409.

[56] 'Abdul Karim Zaidan, *al-Mufassal fi Ahkamil-Mar'ah wa Baitil-Muslim fisy-Syari'atil-Islamiyyah*, vol. 9, h. 466-467.

[57] *Ibid*.; lihat juga pembahasan lebih rinci dalam: Wahbah az-Zuhaili, *al-Fiqhul-Islami wa Adillatuhu*, vol. 10, h. 7271.

[58] Hadis riwayat al-Bukhari dari Ibnu 'Abbas, *Kitabusy-Syahadah*, *Bab asy-Syahadah 'alal-Ansab*, no. 2451.

[59] Zaglul an-Najjar, *al-Insan minal-Milad ilal-Ba's*, h. 58.

PERTUMBUHAN BAYI

اللّٰهُ الَّذِي خَلَقَكُمْ مِنْ ضَعْفٍ ثُمَّ جَعَلَ مِنْ بَعْدِ ضَعْفٍ قُوَّةً ثُمَّ جَعَلَ مِنْ بَعْدِ قُوَّةٍ ضَعْفًا وَشَيْبَةً يَخْلُقُ مَا يَشَاءُ وَهُوَ الْعَلِيمُ الْقَدِيرُ (٥٤)

Allah, Dialah yang menciptakan kamu dari Keadaan lemah, kemudian Dia menjadikan (*kamu*) *sesudah Keadaan lemah itu menjadi kuat, kemudian Dia menjadikan* (*kamu*) *sesudah kuat itu lemah* (*kembali*) *dan beruban. Dia menciptakan apa yang dikehendaki-Nya dan Dialah yang Maha mengetahui lagi Mahakuasa.* (aR-Rum/30: 54)

Ayat di atas secara tegas menyebut bahwa secara umum manusia mengalami tiga fase hidup, yaitu fase pertama, dalam keadaan lemah (usia bayi/masa anak-anak), fase kedua,

keadaan kuat (dewasa), ketiga lemah dan beruban (tua/lansia). Masing-masing fase tersebut berjalan dalam rentang waktu yang bervariasi. Bahkan ada di antara manusia yang tidak mencapai tiga fase, baru usia anak-anak sudah dipanggil kembali oleh Allah *subhanahu wa ta'ala* (aR-Rum/30: 54).

Khusus untuk masa anak-anak, apabila dibandingkan dengan makhluk lain, maka manusia mengalami masa ini jauh lebih lama. Bahkan kalau tolok ukurnya sampai pada tahapan dapat melakukan segala aktivitas yang mandiri termasuk untuk memenuhi kebutuhannya, maka jauh lebih lama lagi. Tentu ada hikmah dan rahasia di balik itu. Salah satu hikmah yang dapat dipetik adalah supaya orang tua memiliki cukup kesempatan untuk membimbing dan mendidik anak-anaknya tersebut sehingga dapat menjadi ladang amal untuk dapat dipetik buahnya nanti di akhirat. Tentu hal ini berbeda dengan makhluk binatang misalnya yang memang tidak ada pertanggungjawaban atas apa yang mereka lakukan terhadap anak-anak mereka. Apa yang mereka lakukan hanyalah mengikuti naluri yang telah ditetapkan oleh Allah *subhanahu wa ta'ala*.

Tulisan ini akan mencoba membahas tentang salah satu fase pertumbuhan manusia yaitu masa bayi yang dikaitkan dengan masalah kesehatan.

A. Istilah Bayi/Anak dalam Al-Qur'an

Kamus Besar Bahasa Indonesia mengartikan bayi sebagai anak yang belum lama lahir.[1] Tentu ini pengertian yang masih sangat global, karena tidak memberi batasan berapa lama

seorang anak masih dapat disebut sebagai bayi. Sehingga di halaman lain kamus yang sama ketika mengartikan anak salah satu pengertiannya adalah manusia yang masih kecil.[2] Maka sebelum fokus pada hal seputar bayi, maka akan lebih baik kalau juga menelusuri penjelasan Al-Qur'an seputar masalah anak.

Ada beberapa istilah yang digunakan Al-Qur'an untuk menyebut anak di antaranya adalah; *sabiyy*, *gulam, walad, zurriyyah* dan *banun*.

1. *Sabiyy*

   Kata *sabiyy* terambil dari akar kata yang terdiri atas tiga huruf, yaitu *sad*, *ba´* , dan huruf *'illah*. Akar kata tersebut menurut Ibnu Faris mengandung tiga makna pokok. *Pertama*, menunjuk kepada makna usia muda (anak). *Kedua*, menunjuk kepada jenis angin, yaitu angin yang bertiup ke arah kiblat. *Ketiga*, menunjuk kepada arti condong, seperti perasaan yang condong kepada sesuatu atau mengarahkan sesuatu kepada sebuah sasaran.[3] Dalam kamus *a Dictionary of Modern Written Arabic* diartikan dengan *boy, youth*[4] yang keduanya mengandung arti anak-anak. Dalam beberapa kamus tidak dijelaskan batasan usia seorang anak disebut *sabiyy.* Yang pasti semua mengacu kepada usia anak-anak.

   Term *sabiyy* dalam Al-Qur'an terulang sebanyak dua kali; dalam Surah Maryam/19: 12:

   يَايَحْيَى خُذِ الْكِتَابَ بِقُوَّةٍ وَآتَيْنَاهُ الْحُكْمَ صَبِيًّا (١٢)

"Wahai Yahya! Ambillah (pelajarilah) Kitab (Taurat) itu dengan sungguh-sungguh." Dan Kami berikan hikmah kepadanya (Yahya) selagi dia masih kanak-kanak. (Maryam/19: 12)

Ayat tersebut tidak menyebutkan berapa usia Nabi Yahya, yang dikatakan sebagai kanak-kanak. Para mufassir –sepanjang yang kami baca— nampaknya tidak fokus dengan batasan usia. Wahbah az-Zuhaili misalnya, mengomentari ayat tersebut dengan menyatakan; "Setelah Yahya dilahirkan dan menginjak umur untuk diberikan wahyu, diserulah dia; 'Hai Yahya ambillah Taurat itu dengan sungguh-sungguh'. Dan Kami berikan kepadanya kemampuan untuk memahami rahasia-rahasia Taurat saat masih kanak-kanak sebelum menginjak umur dewasa".[5]

Keterangan dalam ayat lain dapat membantu untuk menjelaskan tentang term *sabiyy*, seperti yang terdapat dalam Surah Maryam/19: 29

فَأَشَارَتْ إِلَيْهِ قَالُوا كَيْفَ نُكَلِّمُ مَنْ كَانَ فِي الْمَهْدِ صَبِيًّا (٢٩)

Maka dia (Maryam) menunjuk kepada (anak)nya. Mereka berkata, "Bagaimana kami akan berbicara dengan anak kecil yang masih dalam ayunan?" (Maryam/19: 29)

Ungkapan *fil-mahdi* (masih dalam ayunan) memberi isyarat bahwa Nabi Isa saat itu masih bayi.

2. *Gulam*

Dari segi bahasa kata *gulam* dapat diartikan sebagai anak laki-laki dalam usia remaja,[6] atau ada juga yang mengartikan anak laki-laki sejak lahir sampai dewasa. Quraish Shihab memberikan komentar bahwa kita tidak mempunyai rujukan yang pasti tentang hal ini, yaitu berapa batasan umur *gulam* itu.[7]

Term *gulam* dan kata yang seakar dalam Al-Qur′an diulang sebanyak 13 kali. Secara garis besar pengertian *gulam* dalam Al-Qur′an (sekali lagi ini didasarkan kepada kesan dari ayat-ayat bukan dari dalil yang pasti) dapat dikelompokkan menjadi tiga;

Pertama, usia bayi; hal ini dijelaskan dalam Surah Maryam/19: 8:

قَالَ رَبِّ أَنَّى يَكُونُ لِي غُلَامٌ وَكَانَتِ امْرَأَتِي عَاقِرًا وَقَدْ بَلَغْتُ مِنَ الْكِبَرِ عِتِيًّا (٨)

Dia (Zakaria) berkata, "Ya Tuhanku, bagaimana aku akan mempunyai anak, padahal istriku seorang yang mandul dan aku (sendiri) sesungguhnya sudah mencapai usia yang sangat tua?" (Maryam/19: 8)

Ungkapan yang sama diulang dalam ayat 20:

قَالَتْ أَنَّى يَكُونُ لِي غُلَامٌ وَلَمْ يَمْسَسْنِي بَشَرٌ وَلَمْ أَكُ بَغِيًّا (٢٠)

Dia (Maryam) berkata, "Bagaimana mungkin aku mempunyai anak laki-laki, padahal tidak pernah ada orang (laki-laki) yang menyentuhku dan aku bukan seorang pezina!" (Maryam/19: 20)

Kedua, Seorang anak yang tahap perkembangannya belum mencapai usia remaja, mungkin masih usia antara 5–8 tahun. Di antara ayat yang menerangkan hal ini antara lain dalam Surah al-Kahf/18: 74 dan 82. Dalam ayat tersebut dijelaskan bahwa ketika Nabi Musa berjalan dengan seorang hamba Allah *subhanahu wa ta'ala*mereka bertemu dengan seorang *gulam*, kemudian hamba Allah *subhanahu wa ta'ala* tadi membunuh *gulam* tersebut. Di ayat 82 hamba Allah *subhanahu wa ta'ala*tersebut membangun tembok yang hampir roboh milik dua orang *gulam.*

Ketiga, anak laki-laki yang mencapai usia remaja, isyarat ini dapat ditemukan dalam Surah Yusuf/12: 19 di mana dinyatakan:

وَجَاءَتْ سَيَّارَةٌ فَأَرْسَلُوا وَارِدَهُمْ فَأَدْلَى دَلْوَهُ قَالَ يَابُشْرَى هَذَا غُلَامٌ وَأَسَرُّوهُ بِضَاعَةً وَاللَّهُ عَلِيمٌ بِمَا يَعْمَلُونَ (١٩)

Dan datanglah sekelompok musafir, mereka menyuruh seorang pengambil air. Lalu dia menurunkan timbanya. Dia berkata, "Oh, senangnya, ini ada seorang anak muda!" Kemudian mereka menyembunyikannya sebagai barang dagangan. Dan Allah Maha Mengetahui apa yang mereka kerjakan. (Yusuf/12: 19)

Sayyid Qu·ub memperkirakan bahwa usia Yusuf saat itu adalah tidak lebih dari 14 tahun atau bahkan lebih rendah dari itu. Alasannya adalah berdasarkan ayat 13 di dalam surah yang sama, Nabi Ya‘qub ayahanda Nabi Yusuf mengkhawatirkan keselamatan Yusuf kalau-kalau nanti dimakan srigala, hanya anak yang masih usia remajalah yang dikhawatirkan keselamatannya.[8]

3. *Walad*

Kata ini berasal dari kata *walada, yalidu, wiladatan* yang mengandung arti dasar ‘mengeluarkan’. Kata *walad* dengan segala perubahannya disebutkan dalam Al-Qur′an sebanyak 102 kali, sebagian besar dalam bentuk kata benda/isim. Dari berbagai macam penyebutan tersebut yang mengandung arti anak atau bahkan anak yang masih muda antara lain;

Pertama, *al-walad* bentuk jamaknya adalah *al-aulad*, yang terulang sebanyak 33 kali dalam bentuk mufrad dan 23 kali dalam bentuk jamak. Arti kata ini mengacu kepada anak dalam arti biologis tanpa batasan umur. Kadangkala tertuju hanya untuk anak laki-laki seperti dalam Surah an-Nisa′/4: 176. Kadangkala juga mencakup anak laki-laki dan perempuan seperti dalam Surah Saba′/34: 37.

Kedua, *walida* artinya masih dalam usia anak-anak. Kata ini hanya disebut sekali dalam Al-Qur′an yaitu dalam Surah asy-Syu‘ara′/26: 18.

قَالَ أَلَمْ نُرَبِّكَ فِينَا وَلِيدًا وَلَبِثْتَ فِينَا مِنْ عُمُرِكَ سِنِينَ (١٨)

Fir'aun menjawab: "Bukankah Kami telah mengasuhmu di antara (keluarga) Kami, waktu kamu masih kanak-kanak dan kamu tinggal bersama Kami beberapa tahun dari umurmu. (asy-Syu‘ara′/26: 18)

Ketiga, *wildan* yang juga mengandung arti anak-anak muda, disebutkan sebanyak enam kali, empat kali dalam arti anak-anak yaitu dalam Surah an-Nisa′/4: 75, 98, 127 serta Surah al-Muzammil/73: 17, dan dua kali dalam arti anak-anak muda pelayan surga yang disebut dalam Surah al-Waqi‘ah/56: 17 dan al-Insan/76: 19.

Keempat, *maulud* artinya yang dilahirkan/anak, hanya sekali yaitu dalam Surah Luqman/31: 33, sedangkan dalam Surah al-Baqarah/2: 233 (sebanyak dua kali) kata tersebut dirangkai dengan kata *lahu* yang diartikan sebagai orang tua.

Dari pemaparan di atas terlihat bahwa secara umum kata tersebut mengandung arti anak tanpa batasan usia tertentu dalam rentang umur yang bervariasi.

4. *Baniy*

Kata ini terdiri dari tiga huruf, *ba′*, *nun* dan *ya′* yang mengandung makna dasar sesuatu yang lahir dari yang lain.[9] Dalam terjemahan juga sering diartikan dengan anak. Kata ini dengan segala perubahannya dalam Al-Qur′an terulang sebanyak lebih dari seratus kali. Secara

umum ungkapan ini digunakan untuk menunjuk arti anak dalam arti biologis tanpa batasan umur tertentu. Salah satu ungkapan yang dapat berarti anak kecil adalah *bunayya* yang merupakan patron untuk menunjukkan arti kecil (*sagir*),[10] namun dalam penggunaannya tidak mesti ditujukan kepada anak yang masih kecil tetapi untuk mengisyaratkan kasih sayang. Sebagai contoh dalam Surah Luqman/31: 13:

وَإِذْ قَالَ لُقْمَانُ لِابْنِهِ وَهُوَ يَعِظُهُ يَابُنَيَّ لَا تُشْرِكْ بِاللَّهِ إِنَّ الشِّرْكَ لَظُلْمٌ عَظِيمٌ (١٣)

Dan (*ingatlah*) *ketika Lukman berkata kepada anaknya, ketika dia memberi pelajaran kepadanya, "Wahai anakku! Janganlah engkau mempersekutukan Allah, sesungguhnya memperseku-tukan* (*Allah*) *adalah benar-benar kezaliman yang besar.* (Luqman/31: 13)

5. *Zurriyyah*

Kata ini terdiri dari huruf *zal, ra´* berganda (ada juga yang mengatakan hamzah) yang mengandung arti dasar kehalusan dan tersebar.[11] Kata ini dengan segala perubahan dan atributnya terulang sebanyak 30 kali. Yang secara umum mengandung arti keturunan. Dari pemakaiannya di Al-Qur′an dapat ditarik kesan kata tersebut digunakan untuk makna keturunan yang

menyebar dan tidak hanya anak, namun dapat juga alur keturunan lanjutannya seperti cucu, cicit, dan seterusnya.

B. Kedudukan Anak

Dalam Al-Qur'an ditemukan beberapa penjelasan tentang kedudukan anak terhadap orang tuanya, di antaranya adalah;

1. Anak sebagai kesenangan hidup di dunia

Hal ini secara jelas disebut dalam Surah Ali 'Imran/3:14:

زُيِّنَ لِلنَّاسِ حُبُّ الشَّهَوَاتِ مِنَ النِّسَاءِ وَالْبَنِينَ وَالْقَنَاطِيرِ الْمُقَنْطَرَةِ مِنَ الذَّهَبِ وَالْفِضَّةِ وَالْخَيْلِ الْمُسَوَّمَةِ وَالْأَنْعَامِ وَالْحَرْثِ ذَلِكَ مَتَاعُ الْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَاللَّهُ عِنْدَهُ حُسْنُ الْمَآبِ (١٤)

Dijadikan terasa indah dalam pandangan manusia cinta terhadap apa yang diinginkan, berupa perempuan-perempuan, anak-anak, harta benda yang bertumpuk dalam bentuk emas dan perak, kuda pilihan, hewan ternak dan sawah ladang. Itulah kesenangan hidup di dunia, dan di sisi Allah-lah tempat kembali yang baik. (Ali 'Imran/3: 14)

Ayat yang senada terdapat dalam Surah al-Kahf/18: 46. Anak sebagai kesenangan hidup ini dipahami bahwa secara naluriah manusia memiliki kecenderungan untuk senang terhadap anak. Dari sini dapat dimengerti mengapa tidak ada ayat yang memerintahkan supaya

orang tua menyayangi anaknya, tetapi yang banyak adalah ayat yang memerintahkan supaya anak berbakti (sayang) kepada kedua orang tuanya. Dalam realitasnya mengapa banyak orang tua yang tidak sayang bahkan boleh jadi bertindak keras terhadap anak-anaknya? tentu ini bersifat kasuistis sehingga lebih tepat disebut sebagai perilaku yang menyimpang.

2. Anak sebagai cobaan/fitnah

Ayat yang menjelaskan hal ini adalah dalam Surah al-Anfal/8: 28:

وَاعْلَمُوا أَنَّمَا أَمْوَالُكُمْ وَأَوْلَادُكُمْ فِتْنَةٌ وَأَنَّ اللَّهَ عِنْدَهُ أَجْرٌ عَظِيمٌ (٢٨)

Dan ketahuilah bahwa hartamu dan anak-anakmu itu hanyalah sebagai cobaan dan sesungguhnya di sisi Allah ada pahala yang besar. (al-Anfal/8: 28)

Ungkapan yang sama juga disebut dalam Surah at-Tagabun/64: 15. Kata *fitnah* berasal dari kata *fatana* yang bermakna dasar 'membakar logam emas atau perak untuk mengetahui kemurniannya'. Orang yang membakar emas untuk mengetahui kemurniannya dinamakan *fatin.*[12] Anak sebagai *fitnah* bukan saja ketika orang tua terdorong oleh cinta kepadanya sehingga ia melanggar, tetapi juga dalam kedudukan anak sebagai amanah Allah *subhanahu wa ta'ala*. Allah *subhanahu wa ta'ala*menguji manusia

melalui anaknya, untuk melihat apakah ia memelihara secara aktif, yakni mendidik dan mengembangkan potensi-potensi anak agar menjadi manusia sebagaimana yang dikehendaki Allah *subhanahu wa ta'ala*, yakni menjadi hamba Allah *subhanahu wa ta'ala*sekaligus khalifah di dunia. Mengabaikan tugas ini berarti mengkhianati terhadap tugas yang diembannya.[13] Poin ini relevan dengan pemeliharaan kesehatan terhadap anak-anak khususnya dalam usia bayi. Orang tua harus berusaha semampunya untuk memberi gizi terbaik bagi anak-anaknya, khususnya dalam masa pertumbuhan.

3. Anak sebagai musuh

   Sebagaimana diungkap dalam Surah at-Tagabun/64: 14:

يَاأَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِنَّ مِنْ أَزْوَاجِكُمْ وَأَوْلَادِكُمْ عَدُوًّا لَكُمْ فَاحْذَرُوهُمْ وَإِنْ تَعْفُوا وَتَصْفَحُوا وَتَغْفِرُوا فَإِنَّ اللَّهَ غَفُورٌ رَحِيمٌ (١٤)

Wahai orang-orang yang beriman! Sesungguhnya di antara istri-istrimu dan anak-anakmu ada yang menjadi musuh bagimu, maka berhati-hatilah kamu terhadap mereka; dan jika kamu maafkan dan kamu santuni serta ampuni (*mereka*)*, maka sungguh, Allah Maha Pengampun, Maha Penyayang.* (at-Tagabun/64: 14)

Beberapa riwayat tentang sebab turun ayat tersebut antara lain; bersumber dari Ibnu 'Abbas, sebagaimana

dikutip oleh Ibnu Kasir berkaitan dengan masalah sekian banyak penduduk Mekah yang ingin berhijrah tetapi dihalangi oleh istri dan anak-anak mereka. Kemudian setelah mereka berhijrah, mereka menemukan teman-teman yang telah berhijrah lebih awal memiliki pengetahuan yang lebih memadai tentang Islam. Ketika itu mereka menyesal dan bermaksud menjatuhi hukuman terhadap istri dan anak-anak mereka yang menjadi penyebab ketertinggalan itu, kemudian turunlah ayat ini.[14]

Dari ayat tersebut terlepas dari sebab turunnya dapat dipahami bahwa anak dapat berpotensi sebagai penghalang untuk taat kepada Allah *subhanahu wa ta'ala* sehingga anak dapat berubah menjadi musuh atau seperti musuh bagi orang tuanya.

4. Anak sebagai penyenang hati

   Pernyataan ini terekam dalam doa yang semestinya dipanjatkan oleh setiap orang tua, seperti yang diajarkan dalam Surah al-Furqan/25: 74:

   وَالَّذِينَ يَقُولُونَ رَبَّنَا هَبْ لَنَا مِنْ أَزْوَاجِنَا وَذُرِّيَّاتِنَا قُرَّةَ أَعْيُنٍ وَاجْعَلْنَا لِلْمُتَّقِينَ إِمَامًا (٧٤)

   Dan orang-orang yang berkata, "Ya Tuhan kami, anugrahkanlah kepada kami pasangan kami dan keturunan kami sebagai penyenang hati (*kami*)*, dan*

jadikanlah kami pemimpin bagi orang-orang yang bertakwa." (al-Furqan/25: 74)

Tafsir Departemen Agama menjelaskan tentang ayat tersebut dengan menyatakan bahwa hamba-hamba yang dikasihi Allah *subhanahu wa ta'ala* di antaranya adalah yang selalu berdoa agar diberikan pasangan dan anak-anak yang benar-benar menyenangkan hati menyejukkan perasaan karena keluarga mereka terdiri dari orang-orang yang saleh dan bertakwa kepada Tuhan. Dengan demikian bertambah banyaklah di muka bumi ini hamba-hamba Allah *subhanahu wa ta'ala* Yang Maha Pengasih lagi Maha Penyayang.[15]

C. Pertumbuhan Bayi

Otak bayi manusia waktu lahir berbeda dengan otak bayi binatang. Otak bayi binatang yang baru lahir sudah mempunyai sambungan-sambungan antar sel otaknya, sehingga bayi binatang sudah memiliki kemampuan-kemampuan dasar untuk keberlangsungan hidupnya. Misalnya bayi jerapah sudah bisa berjalan sesaat setelah dilahirkan, atau penyu sudah bisa berenang ke lautan lepas untuk mencari makanan begitu menetas. Beda dengan manusia, bayi baru lahir hanya bisa menangis karena sambungan sel otaknya belum ada.

Lise Eliot, neurolog dari California, USA dalam bukunya yang berjudul "*What's Going on in There*", membuat pertanyaan, Apa maksud Tuhan membiarkan sel otak manusia belum ada sambungannya? Jawabannya yaitu untuk memberi kesempatan

kepada orang tua agar dapat membangun sambungan sel otak anaknya sebanyak yang dia mau dan sebanyak yang dia mampu.[16]

Untuk dapat membuat sambungan sel otak tersebut maka perlu mempelajari "sedikit" tentang otak manusia. Otak manusia terdiri dari 2 bagian yaitu:

- susunan syaraf tepi
- susunan syaraf pusat.

1. Susunan syaraf tepi terdiri dari dua yaitu:
   a. Syaraf yang berasal dari seluruh permukaan tubuh (dari lima indra kita) menuju otak (syaraf sensorik) melalui sumsum tulang dan batang otak.
   b. Syaraf dari sumsum tulang yang menuju ke seluruh permukaan tubuh (lima indra kita) yang bertugas membawa perintah dari otak melalui batang otak dan sumsum tulang ke ujung-ujung syaraf pada otot untuk gerak (syaraf motorik).

2. Susunan syaraf pusat terdiri dari:
   a. sumsum tulang
   b. batang otak
   c. otak kecil
   d. otak bagian tengah termasuk *limbic*
   e. dan otak pusat berpikir yang disebut *cerebrum*.

Sumsum tulang bertugas menyampaikan pesan-pesan dari syaraf sensorik ke batang otak untuk dilanjutkan ke otak pusat

berpikir dan perintah dari otak pusat berpikir melalui batang otak ke syaraf motor.

Batang otak meneruskan informasi dari sumsum tulang ke otak pusat berpikir dan perintah dari otak pusat berpikir ke sumsum tulang.

Cerebrum merupakan otak pusat berpikir dan tempat menyimpan ingatan jangka pendek. Ingatan jangka pendek adalah pengalaman harian, yang pada waktu tidur dangkal akan ditransfer ke otak pusat memori jangka panjang (*limbic*). Otak pusat berpikir akan menganalisis semua informasi yang masuk dari lima indra kita dan selanjutnya membangun satu/lebih pengertian.

Limbic memiliki banyak fungsi, salah satunya adalah tempat menyimpan seluruh pengalaman hidup (ingatan jangka panjang) dan apa yang disimpan di dalam *limbic* akan memimpin cara dan arah bekerja otak pusat berpikir. Kalau pengalaman hidup yang disimpan di *limbic* ini banyak yang positif, maka kerja otak pusat berpikir akan selalu ke arah positif. Sebaliknya, bila yang disimpan di *limbic* banyak yang negatif, maka kerja otak pusat berpikir ini juga akan ke arah yang negatif.

Bayi yang baru lahir belum mempunyai kemampuan selain menangis. Menangis inilah satu-satunya sarana komunikasi yang Allah berikan kepada bayi untuk dapat berkomunikasi dengan sekelilingnya. Bila bayi merasa lapar, haus, sakit, kepanasan, pipis, atau rasa tidak nyaman lainnya maka dia akan menangis. Belum ada kemampuan yang lain bahkan tersenyum

pun belum bisa. Keadaan ini disebabkan oleh karena sel otak bayi yang baru lahir ini belum ada sambungan-sambungannya.

Pada bayi yang baru lahir semua struktur otak ini sudah selesai dibangun dan siap berfungsi. Susunan syaraf tepi berfungsi artinya bayi siap menerima rangsangan dari dunia luar melalui lima indranya. Bayi bisa menangis karena sistem *limbic*-nya sudah berfungsi. Tapi ada satu bagian otak yang belum siap berfungsi di saat bayi baru lahir, yaitu otak besar (*cerebrum*) atau otak pusat berpikir. Bayi baru lahir baru memiliki sel-sel otak saja, sedangkan sambungan sel otak tersebut belum ada, sehingga walaupun bayi melihat, mendengar suara atau kita raba/sentuh dia tetap tidak ada respons dari bayi. Karena informasi yang masuk melalui indranya itu tidak diolah oleh otak pusat berpikirnya dan belum ada perintah ke otak pusat gerak. Bayi sudah bisa mendengar karena otak pusat pendengarannya sudah berfungsi tapi tetap belum dapat merespons.[17]

Pada saat lahir, otak pusat berpikir (*cerebrum*) bayi baru ada sel-sel otaknya saja. Jumlah sel otak kurang lebih 100 milyar, tapi belum ada sambungannya. Allah *subhanahu wa ta'ala*memberi kesempatan pada orang tua untuk membuat sambungan antar sel-sel otak anaknya. Setiap satu sel otak dapat berhubungan dengan sel otak lainnya sebanyak 15.000 sampai 20.000 sambungan. Pada anak usia 0-2 tahun, terjadi proses penyambungan awal sel otak. Sampai anak berusia dua tahun, para orang tua diberi kesempatan untuk membuat sambungan sel otak anaknya, jika dibagi rata, sekitar 1.83 juta sambungan perdetik. Kita bisa bayangkan jika anak

ditinggalkan selama 1 jam tanpa diberi rangsangan, maka ibarat argo yang terus berjalan tapi sel otaknya tidak tersambung. Berarti kesempatan yang Allah *subhanahu wa ta'ala*berikan untuk membangun anak kita itu lewatlah sudah. Berapa jam kita tinggalkan anak, berapa sambungan yang terlewat.[18]

Setiap sambungan sel otak terbangun berarti sebuah konsep terbangun dan sebuah kemampuan dimiliki anak tersebut. Setiap sambungan memerlukan bahan baku dan proses. Bahan-bahan di sini adalah bersumber dari makanan sedangkan proses adalah semua interaksi orang tua, orang-orang di sekitar anak-anak maupun lingkungan dengan bayi tersebut.

Bila interaksi positif, maka di otak bayi/anak akan terbangun konsep yang positif. Tapi sebaliknya bila interaksi yang tejadi negatif, maka di otak bayi/anak akan terbangun konsep yang negatif. Apa yang dibangun di awal, apa yang disimpan di *limbic* bayi/anak di awal kehidupannya akan mempengaruhi kerja otak pusat berpikirnya pada hari-hari berikutnya. Semua upaya orang tua membangun sambungan sel otak anak inilah yang disebut pendidikan (dari tidak tahu menjadi tahu, dari tidak terampil menjadi terampil).

Membangun sel otak anak itu bisa diumpamakan dengan membangun sebuah rumah. Berapa jumlah sel otak yang dibawa bayi baru lahir identik dengan luas tanah tempat bangunan akan didirikan. Ada yang luas tanahnya hanya 60 m^2, 120 m^2, 250 m^2, bahkan ada yang lebih dari 1.000 m^2. Sedangkan kualitas sel otak diumpamakan kualitas tanah. Pada tanah rawa, kita tidak bisa membangun bangunan yang tinggi. Kalau mau dibangun di tanah rawa, perlu fondasi yang kokoh, rumit, dan

terencana dengan baik. Tetapi kalau tanah itu padat, kita bisa mendirikan bangunan bertingkat di atasnya.

Macam-macam kecerdasan bisa diidentikkan dengan ruang-ruang di dalam rumah. Ada tujuh kecerdasan dasar yang ditemukan para ahli. Tujuh kecerdasan dasar itu ibarat ruang yang ada di rumah: ada ruang tidur, kamar mandi, dapur, ruang makan, ruang tamu, dan lain-lain. Rumah akan nyaman, jika semua ruang ini dibangun dengan setara. Jangan sampai kamar tidurnya bagus, tapi kamar mandi tidak memiliki lantai atau tidak selesai.

Sejak sekitar tahun 1960 ketika penelitian tentang otak manusia berkembang pesat, maka dunia pendidikan mengenal 2 macam usia.

1. *Usia Kronologis:* usia sesuai dengan bertambahnya umur, seperti ulang tahun tambah usia.
2. *Usia Biologis:* usia sesuai dengan bertambahnya sambungan pada sel otak anak.[19]

Anak yang cerdas adalah anak yang usia biologisnya setara dengan usia kronologis. Apabila interaksi ibu dengan bayi tidak kaya dengan rangsangan yang berkualitas, maka bisa saja waktu bayi berusia 2 tahun kemampuannya sama dengan bayi 1 tahun atau malah ada yang lebih rendah. Usia kronologis terus bertambah sesuai dengan bertambahnya hari-hari kita hidup, tapi usia biologis harus dibangun dengan sungguh-sungguh dengan ilmu dan pelaksanaan pendidikan yang akurat sejak bayi lahir menuju dewasa. Bagaimana peran orang tua yang semestinya? Di bawah ini akan diberikan uraian singkatnya.

D. Makanan

Makanan bayi/anak sangat menentukan kesehatan dan perkembangan biologis otak bayi/anak. Begitu banyak makanan untuk semua manusia di muka bumi yang disediakan Allah *subhanahu wa ta'ala*. Banyak makanan sehat yang berbeda-beda rasa, bentuk, maupun warnanya. Ada pilihan yang sangat beragam baik dari jenis buah, sayuran, maupun protein hewani. Apa yang dimakan bayi/anak ikut menentukan banyak atau sedikitnya jumlah sel otak bayi dan menentukan kapasitas berpikir yang dapat dibangun dalam kehidupan selanjutnya.

Makanan yang masuk ke tubuh anak merupakan bahan untuk pembentukan lapisan-lapisan *myelin* di otak anak. Pemberian makanan yang baik dengan kadar gizi yang cukup dapat membantu pertumbuhan anak secara optimal. Apabila terjadi kekurangan makanan yang berkualitas maka akan berdampak bagi kesehatan anak. Sebagai contoh; Anak yang kekurangan zat besi (*Fe*) maka anak akan lesu, tampak pucat dan sulit konsentrasi. Anak dengan kekurangan *biotin* (bagian dari vitamin B kompleks) akan mudah lelah dan depresi. Anak yang kekurangan vitamin B1 akan mengalami gangguan emosi, gelisah dan bingung.[20] Dalam konteks inilah firman Allah *subhanahu wa ta'ala* dalam Surah an-Nahl/16: 114 sangat tepat:

فَكُلُوا مِمَّا رَزَقَكُمُ اللَّهُ حَلَالًا طَيِّبًا وَاشْكُرُوا نِعْمَتَ اللَّهِ إِنْ كُنتُمْ إِيَّاهُ تَعْبُدُونَ (١١٤)

Maka makanlah yang halal lagi baik dari rezeki yang telah diberikan Allah kepadamu; dan syukurilah nikmat Allah, jika kamu hanya menyembah kepada-Nya.(an-Nahl/16: 114)

Ayat tersebut mensyaratkan bahwa makanan yang berkualitas dalam pandangan agama adalah yang halal dan baik. Halal dari aspek perolehannya dan baik dari aspek zat makanan, yaitu yang mengandung zat-zat yang memang dibutuhkan oleh tubuh manusia. (Secara lebih detail dijelaskan dalam bab "makanan dan minuman").

Dalam konteks ini menarik untuk memperhatikan hadis Nabi *sallallahu 'alaihi wa sallam* sebagaimana diriwayatkan oleh 'Ubadah bin al-Walid bin 'Ubadah bin as-Samit yang Artinya: *berilah makanan kepada anak-anakmu sebagaimana yang kalian makan, dan berilah mereka pakaian sebagaimana yang kalian pakai.*[21]

Hadis tersebut secara jelas menekankan agar orang tua memperhatikan anak-anaknya. Apabila ada orang tua yang mengabaikan kondisi perkembangan anak-anaknya, agama menilainya sebagai dosa. Hal ini secara tegas dinyatakan oleh Rasulullah *sallallahu 'alaihi wa sallam*; yang artinya: *Cukuplah berdosa bagi seseorang jika dia mengabaikan orang-orang yang menjadi tanggungannya.*[22]

Di antara prinsip makanan yang sehat dan bermanfaat adalah *food combining,* yaitu pola makanan yang didasarkan pada prinsip-prinsip di bawah ini:

Pertama: Pilih makanan yang bebas dari insektisida (buah-buahan dan sayuran), pengawet, zat pewarna, penyedap rasa, atau pun bahan kimia lainnya.

Kedua: Makan yang cukup jumlahnya. Tubuh manusia terlebih ketika masih anak-anak memerlukan makan untuk gerak dan sirkulasi kehidupan, serta untuk pertumbuhan. Setiap makanan mengandung kalori yang kita butuhkan. Kalau kita makan pastikan kalorinya cukup.

Ketiga: makan-makanan yang lengkap. Tubuh manusia memerlukan protein, karbohidrat, lemak, vitamin, dan mineral. Pastikan setiap kita makan, makanannya mengandung semua zat yang kita butuhkan.

Keempat: Pastikan semua makanan yang dimasukkan ke mulut kita adalah makanan yang mengandung zat yang dibutuhkan tubuh kita. Hindari makanan yang mengandung zat yang tidak kita butuhkan. Apa yang dimakan sangat menentukan kondisi, potensi anak baik fisik secara keseluruhan maupun sel otaknya.

Kelima: Pastikan semua makanan tersebut diolah dengan benar. Cara pencucian, cara memasaknya upayakan kandungan gizinya tetap utuh.[23]

E. Emosi

Sangat penting bagi orang tua untuk menjaga emosinya. Bila orang tua khususnya ibu merasa nyaman dan bahagia, maka hal

tersebut akan dapat dirasakan oleh bayi. Pertumbuhan bayi pun akan berlangsung dengan baik. Sebaliknya apabila ibu kecewa, sedih, atau marah, maka perasaan tersebut juga akan dirasakan oleh bayi. Oleh karena itu, pertumbuhan bayi dapat terganggu. Emosi ibu ketika mengasuh anaknya akan menentukan kualitas bayi/anak dalam usia-usia selanjutnya.

Dalam sebuah hadis disebutkan, bahwa ketika Nabi *sallallahu 'alaihi wa sallam* menggendong bayi kemudian bayi itu pipis sehingga membasahi pakaian Nabi *sallallahu 'alaihi wa sallam*, kemudian ibu/pengasuh bayi tersebut merenggut dengan kasar, Nabi *sallallahu 'alaihi wa sallam* menegurnya dengan bersabda yang artinya: *Pelan-pelanlah, sesungguhnya ini* (*menunjuk kepada pakaian beliau*) *dapat dibersihkan dengan air, tetapi apa yang dapat membersihkan kekeruhan hati dari anak ini.*[24]

Hasil penelitian mutakhir jelas menunjukkan kaitan antara apa yang dilakukan oleh orang-orang di lingkungan sekitar bayi/anak, dibesarkan baik di rumah atau di sekolah akan berpengaruh terhadap pertumbuhan bayi. Di sinilah peran orang tua/ibu bapak menjadi sangat strategis. Pada umumnya orang tua mendidik anak seperti bagaimana dia dididik oleh orang tuanya dahulu. Masalahnya adalah apakah cara mendidik orang tua sudah benar dan sesuai dengan kebutuhan dan tahap perkembangan anak sehingga anak merasa nyaman dengan orang tuanya.

Ahli Pendidikan, Holt, dalam buku *How Children Fail* mengatakan bahwa: Orang tua tidak tahu apa yang akan dibutuhkan oleh anak pada masa yang akan datang, oleh karena

itu tidak ada gunanya memberinya sekarang. Yang perlu diberikan adalah bagaimana mengajarkan kepada mereka cara mereka belajar sehingga ia makin mencintai belajar.[25]

Dari sinilah para ahli merekomendasikan agar pertumbuhan anak dapat maksimal, khususnya kemampuan otaknya, maka "diharamkan" bagi orang tua atau guru untuk melakukan tiga hal; melarang, menyuruh, dan marah kepada anak. Karena apabila anak mendapat perlakuan seperti itu akan menggugurkan sel-sel otak anak, sehingga akan kontra produktif dengan misi orang tua. Di sinilah pentingnya orang tua harus cerdas dalam mendidik anak. Orang tua harus tahu bagaimana cara berbicara kepada anak tanpa menyuruh apalagi sambil marah. Disiplin harus tetap ditegakkan tanpa harus melarang-larang. Di sisi lain ada juga model orang tua yang tidak mau repot sehingga memberi semua keinginan anak agar tidak rewel. Tanpa disadari orang tua tersebut telah memberi kesulitan pada anak dengan memberi semua yang anak minta bukan yang anak butuh.

Sebagai contoh: Orang tua yang kedua-duanya sibuk bekerja di masa tuanya mengeluh betapa anak-anaknya tidak peduli dengan orang tuanya juga dengan masing-masing saudara, padahal sewaktu kecil telah memenuhi segala keinginan anak. Setelah diteliti dan dikonsultasikan dengan ahlinya, di antara sebabnya adalah orang tua tersebut selalu memenuhi keinginan kedua anaknya dan selalu dalam jumlah yang sama masing-masing. Ketika kecil agar tidak berkelahi diberikan mainan yang sama dan seterusnya, kamarnya pun dibedakan dengan masing-masing diberikan fasilitasnya. Ketika masuk bangku kuliah

dibelikan masing-masing satu mobil. Ternyata sikap tersebut menjadi bibit bagi anak-anak yang tidak suka berbagi dan tidak memiliki rasa empati.[26]

Bagaimana semestinya menjadi orang tua yang baik bagi pertumbuhan anaknya? Secara lebih rinci dapat dijelaskan di bawah ini.

F. 40 Hari yang Utama

Mengapa ada masa-masa *nifas* bagi wanita yang baru melahirkan selama hampir 40 hari? Bukankah mudah saja bagi Allah *subhanahu wa ta'ala* untuk membuat seorang wanita mengalami masa *nifas* hanya sebentar saja. Di antara hikmahnya adalah Allah *subhanahu wa ta'ala*yang Maha Mengetahui menjaga supaya seorang ibu tidak bisa jauh dari bayinya dalam masa ini dengan cara memberi *nifas* cukup lama. Kandungan akan kembali ke kondisi normal secara bertahap selama masa *nifas*. Jika masa *nifas* habis, kandungan normal, ibu bisa beraktivitas dengan normal. Pada masa *nifas*, seorang istri tidak boleh "melayani" suami, yang pada hari-hari biasa justru tidak boleh menolak. Selama itu pula Allah *subhanahu wa ta'ala*memberi keringanan bagi wanita untuk tidak melaksanakan beberapa aktivitas ibadah seperti salat dan puasa.

Allah *subhanahu wa ta'ala*memberi masa *nifas* lebih dari satu bulan, karena pada masa itu seorang wanita diberi kesempatan untuk benar-benar fokus pada bayinya. Seorang istri tidak usah mengurus dan melayani suami, karena ia mempunyai pekerjaan besar, yaitu mengurus bayi yang baru dilahirkannya. Pada 40

hari pertama seorang ibu harus benar-benar konsentrasi pada sang bayi yang baru mengenal dunia. Bayi membutuhkan ibu dalam segala hal oleh karena itu, ibu harus ada di dekat bayi selama 24 jam dengan jarak sejauh tangisan bayi bisa terdengar oleh ibu. Itulah jarak ibu boleh jauh dari bayi.

Janin hidup di dalam rahim seperti di dalam surga. Semua kebutuhan janin tersedia secara otomatis dalam jumlah akurat, tanpa janin harus memintanya. Allah *subhanahu wa ta'ala*menata keadaan di dalam rahim sedemikian rupa sehingga pas untuk janin dapat berkembang. Tentu keadaan ini baru diperoleh bila ibu makan dengan cukup dan benar.

Bila bayi lahir, seluruh program otomatisasi ini dicabut oleh Allah *subhanahu wa ta'ala.* Bila membutuhkan sesuatu, dia menangis dulu. Tugas ibu mempelajari arti tangisan bayi dan kemudian meresponnya secepat dan seakurat mungkin. Apabila perlakuan ibu sesuai dengan kebutuhan bayi, maka bayi akan berhenti menangis. Jejak yang timbul di otak bayi adalah: Tempat yang baru ini (dunia) ternyata juga nyaman. Maka selanjutnya akan terbangun rasa percaya bayi pada ibu dan lingkungannya. Sehingga kehidupan bayi berikutnya akan berlangsung lancar.[27]

G. 40 Hari – 2 Tahun

Setelah usia bayi lebih dari 40 hari sampai 2 tahun, secara bertahap ibu bisa jauh dari bayi sesuai ketergantungan bayi pada ibunya. Menyusui adalah salah satu sistem dari Allah *subhanahu wa ta'ala*agar ibu menjaga kedekatannya dengan bayi. Sebelum bayi mendapat makanan tambahan (ASI eksklusif)

bayi hanya mendapatkan makanan dari ASI, hal itu menyebabkan ibu harus berada di sekitar bayi untuk siap menyusui bayi kapan dia minta. Secara bertahap frekuensi menyusui berkurang, sampai menjelang usia 2 tahun bayi hanya minum ASI 2-3 kali sehari.

Pada saat tertentu ibu boleh jauh dari bayi, misalnya waktu makan bisa dilakukan oleh orang lain. Akan tetapi, setiap interaksi ibu dengan bayi, itu berarti kesempatan membuat sambungan otaknya. Tentu sayang apabila kesempatan itu diberikan pada orang lain, apalagi jika orang pengganti ini kurang baik.

1. Pendampingan untuk membangun otak pusat pendengaran

   Bayi belum bisa berbicara ketika berumur 40 hari tapi dia sudah mendengar, bahkan sementara ahli menyebutkan bahwa kemampuan mendengar bagi bayi sudah ada sejak di dalam kandungan. Itulah salah satu alasan untuk membangun kecerdasan anak ketika di dalam kandungan, bagi Ibu khususnya harus banyak memperdengarkan ucapan-ucapan atau kalimat yang baik. Perlu berbicara sebanyak mungkin kepada dia. Hindari mengucapkan kata yang tidak mempunyai makna. Semua kata yang bayi dengar akan direkam di *limbic*-nya dan akan memengaruhi cara berpikirnya nanti.[28]

   Dalam Al-Qur'an isyarat ini dapat ditemukan dalam Surah an-Nahl /16: 78:

وَاللَّهُ أَخْرَجَكُمْ مِنْ بُطُونِ أُمَّهَاتِكُمْ لَا تَعْلَمُونَ شَيْئًا وَجَعَلَ لَكُمُ السَّمْعَ وَالْأَبْصَارَ وَالْأَفْئِدَةَ لَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ (٧٨)

Dan Allah mengeluarkan kamu dari perut ibumu dalam keadaan tidak mengetahui sesuatu pun, dan Dia memberimu pendengaran, penglihatan dan hati nurani, agar kamu bersyukur. (an-Nahl /16: 78)

Sebagai contoh: Ada ibu yang berkata, "Repot sekali punya bayi!" Ibu yang seperti ini harus diberi penjelasan lebih baik repot sekarang membangun sambungan sel otak anak kita untuk konsep yang benar sampai dia menjelang akil balig. Nanti setelah akil balig dia akan menjadi anak yang "menyenangkan hati". Daripada tidak repot sekarang, tapi nanti setelah anak akil balig, orang tua repot dan kaget dengan perilaku anak.

2. Pendampingan untuk membangun otak pusat penglihatan

   Penting bagi ibu setiap berinteraksi dengan anak, karena setiap wajah bisa ditangkap penglihatan anak, sedapat mungkin ibu menampilkan wajah yang menyenangkan. Senyum semanis mungkin. Kalau ingin tahu wajah kita di waktu berinteraksi dengan bayi, lihat wajah bayinya. Jika bayi sering tersenyum, berarti ibunya sering menampilkan senyuman di wajahnya. Kebiasaan itu menjadi modal dia sampai dewasa. Memang di usia 40 hari otak pusat penglihatan belum berfungsi baik, bayi hanya bisa melihat wajah ibunya. Belum bisa melihat jarak jauh. Tidak

terbayang apa jadinya otak bayi, bila ia bisa lihat dunia sejak awal kehidupannya, otaknya bisa hancur. Allah *subhanahu wa ta'ala*sayang pada manusia sehingga manusia bisa melihat berdasarkan rangsangan secara bertahap.

Otak pusat penglihatan memang belum berfungsi, tapi secara bertahap dapat dibangun dengan cara memberikan warna dasar singel yang ada pada bermacam-macam benda. Akan tetapi warna ini jangan diberikan pada kamar dan perlengkapan tidur. Cat dinding dan perlengkapan upayakan yang tidak merangsang mata, supaya mata istirahat dan tidur. Warna ini bisa ada pada perlengkapan minum, pakaian, dan alat mainnya. Kalau sudah kita rangsang, sesuai dengan berkembangan otak penglihatan, kita kenalkan klasifikasi benda. Pada saat kegiatan itu berlangsung, tetap dijaga antara kata dan perbuatan.[29]

Bila seorang ibu bisa membuat banyak program agar otak pusat penglihatan terangsang semua, berarti ibu dapat memanfaatkan sel otak penglihatan yang tersedia. Hal itu menjadi modal dasar bayi mempunyai penglihatan yang sangat kuat.

3. Pendampingan untuk membangun otak pusat sensorik

Penting membangun otak pusat sensorik bayi sampai usia 2 tahun dengan memberi sentuhan lembut pada seluruh permukaan kulit bayi, dengan bermacam-macan benda sebanyak mungkin. Sentuh lembut dengan jari-jari, dengan ciuman, atau pelukan. Sentuh pula dengan handuk, selimut, pakaian, alat main dia yang beragam. Sangat

penting bayi menginjak beragam tikar yang ada atau macam-macam karpet, macam-macam tekstur, wool, dan benda-benda lain. Bayi juga perlu menginjak pasir, batu, macam-macam rumput. Semua itu perlu dia injak sebanyak mungkin untuk membangun otak pusat sensorik.

Bila bayi mempunyai kesempatan meraba sebanyak mungkin, seperti meraba ujung bantal atau rambut ibu dapat membuat nanti jika dia di SD, akan kuat sekali dalam hal pengertian sebab akibat, sehingga kemampuan sains di SMP dan SMA nanti akan tinggi.

4. Pendampingan untuk membangun otak pusat motorik

   Waktu terlentang dia aktif gerakan tangan kaki, ibu harus berusaha untuk menggerakkan jari tangan dan kakinya. Memberikan banyak rangsangan seperti permainan pegang alat, berarti kita merangsang otak pusat gerak. Jika kaki tangannya sudah kuat, maka bayi akan bisa tengkurap. Ajak bayi seolah main sepeda dengan kaki. Ketika bayi bisa tengkurap, dia akan mulai mengangkat kepala dan badan. Hal itu akan memperkuat otot punggungnya.

   Bayi yang beruntung adalah apabila orang tua menyediakan rumah yang membuat dia bisa merangkak ke semua rumah dengan aman. Semua perabotan (mebel) aman, yaitu tidak ada sudut. Rumah disebut aman, artinya tidak ada kursi ukir yang banyak sudutnya. Kaki meja dibuat membulat sehingga aman. Tidak ada hiasan rumah yang dikhawatirkan pecah. Makin banyak dia merangkak, makin banyak sambungan sel otak yang bisa dibangun, akan

membuat otaknya bisa berkoordinasi dengan cepat, dan itu menentukan kecerdasan di masa dewasa nanti. Makin banyak merangkak makin beruntung.

Setelah merangkak dan duduk, bayi akan mencoba berdiri. Dalam fase berdiri, sering melakukan jongkok berdiri, itu harus dirangsang sesering mungkin supaya ototnya siap berjalan. Kalau sudah bisa berjalan, maka berjalanlah sebanyak mungkin. Usahakan gendong sesedikit mungkin. Boleh digendong untuk kepentingan bayi bukan untuk kepentingan ibu. Jangan sampai ibu berkata, "tolong Mbak gendong adik, nanti kristalnya pecah." Itu menunjukkan bayi digendong untuk kepentingan ibunya. Kalau menggendong untuk memeluk dan mencium, maka setelah itu kembalikan ia beraktivitas lagi.

5. Pendampingan untuk membangun otak pusat rasa

   Penting mengenalkan macam-macam rasa, mulai dari rasa manis, asin, dan sebagainya yang sesuai dengan tahap perkembangannya. Allah *subhanahu wa ta'ala*Yang Mahakuasa menyiapkan perkembangan alat pencernaan bayi sampai 2 tahun, sesuai pertumbuhan gigi seri sampai lengkap 2 tahun. Kapan kita beri makanan pada bayi, bisa mempelajari tahapan ini.

6. Pendampingan untuk membangun otak pusat penciuman

   Sangat penting untuk ibu memberikan perangsangan berbagai macam aroma menyegarkan. Perlu diperhatikan bahwa jika ibu sering tidak mandi, bayi terbiasa dengan hal

yang bau, maka jangan heran jika dia tidak risi dengan bau kotoran. Karena itu tampillah dalam keadaan bersih, segar, dan wangi. Jika bayi sudah terbiasa dengan yang bersih, maka ia akan menolak dengan hal-hal yang kurang bersih. Tugas ibu membiasakan diri dengan yang bersih dan harum.

Ada ibu yang saat tampil di hadapan bayinya selalu dalam keadaan bersih, dalam keadaan bau yang menyenangkan, maka bayinya akan suka kebersihan. Jika ibu dengan baju bau keringat dan kotor, maka bayinya tidak akan risi jika berpenampilan kotor. Untuk bisa mencapai kebersihan yang abstrak, seperti bersih kekayaannya, maka salah satu tangganya adalah kebersihan kongkret, yaitu kebersihan fisik.

Otak pusat bicara, pendengaran, penglihatan, rasa, gerak harus mendapat stimulus yang baik dan terkoordinir sejak kelahirannya. Rangsangan yang diberikan pada usia ini bayi 0-2 tahun yang membuat semua sel yang tersedia di waktu bayi lahir tersambungkan, membuat kita bisa membangun di usia 2-7 tahun bangunan yang besar dan bertingkat-tingkat. Artinya, banyak kemampuan yang lebih lanjut yang bisa dibangun di atasnya. Dengan lain perkataan berapa besar dan berapa tinggi bangunan yang bisa dibangun pada program berikutnya sangat ditentukan berapa banyak sel otak yang mempunyai sambungan di usia 0-2 tahun. Kalau rangsangan tidak banyak, maka sambungan akan sedikit, dan bangunan berikutnya tidak bisa luas dan tinggi.

H. 2 Tahun – Seterusnya

Secara prinsip dari pemaparan di atas, maka di bawah ini akan ditunjukkan langkah-langkah praktis yang semestinya dilakukan oleh orang tua agar tumbuh kembang anak menjadi maksimal di antaranya:

1. Menciptakan lingkungan yang kondusif;

   Yang dimaksud di sini bukan hanya lingkungan fisik tetapi juga psikologis. Lingkungan yang kondusif tidak hanya akan membuat nyaman anak, tetapi juga orang tua. Secara tidak langsung orang tua juga dituntut untuk berperilaku dan menata lingkungannya seefektif mungkin.

2. Selalu membimbing bukan mencela

   Anak sangatlah sensitif dengan nada bicara yang kita gunakan. Bicara dengan artikulasi dan nada yang tepat sehingga anak merasa nyaman dalam menerima jawaban-jawaban. Salah satu hasilnya adalah anak akan belajar mempunyai kontrol dalam mengomunikasikannya. Sedapat mungkin stimulasi yang disampaikan adalah harus yang memperkuat kepercayaan diri dan pengenalan jati diri anak, bukan sebaliknya yang merendahkan apalagi melecehkan. Tugas orang tua adalah seluas-luasnya memberikan dorongan kepada anak agar potensi anak dapat maksimal diwujudkan.

3. Bersabar bukan memaksa

   Anak selalu berganti-ganti fokus perhatian. Orang tua harus mampu mengikuti pola pikir dan perhatian anak,

bukan memaksakan sesuatu aktivitas walaupun menurut kita aktivitas itu penting. Di sinilah pentingnya orang tua terus bersabar untuk membimbing anak agar dapat melaksanakan segala aktivitas dengan situasi yang nyaman tanpa paksaan dan tekanan. Misalnya sebelum aktivitas dilakukan oleh anak, maka orang tua bertugas menjelaskan sedetail mungkin tentang tujuannya, apa saja yang harus disiapkan berapa lama waktu yang dibutuhkan. Dalam membuat pijakan aktivitas tersebut harus tetap melibatkan anak, sehingga yang disebut aturan untuk anak adalah hasil kesepakatan antara orang tua dan anak. Dari sinilah anak mulai dapat terbangun kepercayaan dirinya karena sejak dini telah didengar dan di "orangkan" oleh orang tuanya.

4. Memberikan pengetahuan dengan rasa sayang
   Apa pun tujuan orang tua dalam menstimulasi anak, kebahagiaan mereka adalah dasar dari semua aksi yang dilakukan. Anak harus melalui proses memperoleh ilmu pengetahuan dengan menyenangkan di setiap tahap perkembangannya. Biarkan rasa sayang dan intuisi membimbing kita mengalir dalam mendampingi anak-anak. Dengan kata lain, miliki rasa sayang dan kepedulian yang tinggi sehingga kita bisa merasakan apa yang dirasakan dan dibutuhkan anak. *Wallahu a'lam bis-sawab*

Catatan:

---

[1] *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, h. 118.

[2] *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, h. 41.

[3] Ibnu Faris, *Mu'jam al-Maqayis fil-Lugah.*

[4] Hans Wehr, *a Dictionary of Modern Written Arabic,* h. 502.

[5] Wahbah az-Zuhaili, *Tafsirul-Wajiz,* h. 307.

[6] Ar-Ragib al-Isfahani, *al-Mufradat*, h. 364.

[7] M. Quraish Shihab, *Tafsir al-Mishbah*, vol 6, h. 402.

[8] Sayyid Qutub, *Fi Zilalil-Qur'an*, jilid 4, h. 321.

[9] Ar-Ragib al-Isfahani, *al-Mufradat,* h. 62; Ibnu Faris, *Mu'jam,* h. 303.

[10] Ar-Ragib al-Isfahani, *al-Mufradat*, h. 62.

[11] Ar-Ragib al-Isfahani, *al-Mufradat*, h. 177-178; Ibnu Faris, *Mu'jam,* h. 343.

[12] Ar-Ragib al-Isfahani, *al-Mufradat*, 371.

[13] M. Quraish Shihab, *Tafsir al-Mishbah*, vol, 5, h. 407.

[14] Ibnu Kasir, *Tafsir Al-Qur'anul-Karim*, jilid 4, h. 301.

[15] *Tafsir Departemen Agama*, jilid 7, h. 55.

[16] Elliot, Lise, *What's Going on in There*", (New York: Bantam Book, 1999), h. 45.

[17] Drg. Wismiyarti, *Makalah Tumbuh Kembang Bayi dalam Buku Surga di Bawah Telapak Kaki Ibu*, h. 7.

[18] Elliot, Lise, *What's Going on in There*, h. 89.

[19] Drg. Wismiyarti, *Surga di Bawah Telapak Kaki Ibu*, h. 15.

[20] Dr. Fetty Amalita, *Makanan yang Menunjang Perkembangan Otak Anak*, Makalah Konferensi Anak; Belajar yang Menyenangkan, Jakarta, 16 Nopember 2008.

[21] Abu Dawud, *Sunan Abu Dawud*, No. Hadis 1442.

[22] Ibnu Hibban, No. Hadis. 4240.

[23] Dr. Fetty Amalita, *Makanan yang Menunjang Perkembangan Otak Anak*, Makalah Konferensi Anak; Belajar yang Menyenangkan, Jakarta, 16 Nopember 2008. h. 2.

[24] Hadis tersebut ditemukan dalam buku Quraish Shihab, *Untaian Permata Buat Anakku,* Bandung: Al-Bayan, 2000, kami belum melacak ke sumber aslinya.

[25]Nany Idiyani, Program Pendidikan Orang Tua, Makalah Konferensi Anak; *Belajar yang Menyenangkan*, Jakarta, 16 Nopember 2008, h. 3.

[26] Ida Widyastuti, *Membangun Sikap Empati Sejak Dini* dalam Majalah Hidayatullah, September 2008.

[27] Drg. Wismiyarti, *Surga di Bawah Telapak Kaki Ibu*, h. 18.

[28] Pamela C. Phelps, Ph.D dalam Konggres Nasional PAUD *"Mendidik Anak Secara Menyenangkan"*, Gedung Dikti DEPDIKNAS, Jakarta, 14-16 November, 2008.

[29] Drg. Wismiyarti, *Surga di Bawah Telapak Kaki Ibu,* h. 21.

GERONTOLOGI
KESEHATAN LANJUT USIA

Dalam dunia kedokteran hal-hal yang berkaitan dengan fase lanjut usia dikenal dengan istilah geriatri dan gerontologi. Perkembangan penduduk lanjut usia (lansia) di Indonesia dari tahun ke tahun jumlahnya cenderung meningkat. Menurut Kantor Kementerian Koordinator Kesejahteraan Rakyat (KESRA), jika tahun 1980 usia harapan hidup (UHH) 52,2 tahun dan jumlah lansia 7.998.543 orang (5,45%) maka pada tahun 2006 menjadi 19 juta orang (8,90%) dan UHH juga meningkat (66,2 tahun). Pada tahun 2010 perkiraan penduduk lansia di Indonesia akan mencapai 23,9 juta atau 9,77 % dan UHH sekitar 67,4 tahun. Sepuluh tahun kemudian atau pada 2020 perkiraan penduduk lansia di

Indonesia mencapai 28,8 juta atau 11,34 % dengan UHH sekitar 71,1 tahun.

Dari jumlah tersebut, pada tahun 2010, jumlah penduduk lansia yang tinggal di perkotaan sebesar 12.380.321 (9,58%) dan yang tinggal di pedesaan sebesar 15.612.232 (9,97%). Terdapat perbedaan cukup besar antara lansia yang tinggal di perkotaan dan di pedesaan. Perbedaan ini boleh jadi karena antara lain lansia yang tadinya berasal dari desa lebih memilih kembali ke desa di hari tuanya, dan mungkin juga karena penduduk perdesaan usia harapan hidupnya lebih besar karena tidak menghirup udara yang sudah berpolusi, tidak sering menghadapi hal-hal yang membuat mereka stress, atau juga bisa jadi karena makanan yang dikonsumsi tidak terkontaminasi dengan pestisida sehingga membuat mereka tidak mudah terserang penyakit sehingga berumur panjang.

Namun, jika dilihat pada tahun 2020, walaupun jumlah lansia tetap mengalami kenaikan, yaitu sebesar 28.822.879 (11,34%), ternyata jumlah lansia yang tinggal di perkotaan lebih besar, yaitu sebanyak 15.714.952 (11,20%) dibandingkan dengan yang tinggal di pedesaan yaitu sebesar 13.107.927 (11,51%).

Alasannya adalah karena para remaja yang saat ini sudah banyak mengarah menuju kota, mereka itu nantinya sudah tidak tertarik kembali ke desa lagi, karena saudara, keluarga, dan bahkan teman-teman tidak banyak lagi yang berada di desa. Sumber penghidupan dari pertanian sudah kurang menarik lagi bagi mereka, hal ini juga karena pada umumnya penduduk desa yang pergi mencari penghidupan di kota, pada

umumnya tidak mempunyai lahan pertanian untuk digarap sebagai sumber penghidupan keluarganya.

Selain itu, di masa depan sektor jasa mempunyai peran yang penting sebagai sumber penghidupan. Oleh karena itu suatu negara yang tidak mempunyai sumber daya alam yang cukup, maka di era globalisasi akan beralih kepada sektor jasa sebagai sumber penghasilannya, contoh negara Singapura. Pada hal sektor jasa dapat berjalan dan hidup hanya di daerah perkotaan. Bagaimana tingkat kesejahteraan penduduk lansia itu saat ini? Sekalipun tidak tersedia data khusus, berdasarkan data kemiskinan yang ada di Indonesia, diduga banyak penduduk lansia yang hidup di bawah garis kemiskinan.

Sebagai gambaran, dari data Badan Pusat Statistik (BPS) jumlah penduduk miskin hingga Maret 2007 sebanyak 37,17 juta orang.[1] Dari jumlah tersebut, sebagian besar yaitu 63,52 persen, penduduk miskin berada di pedesaan. Seperti apakah kebijakan pemerintah terhadap kesejahteraan lansia? Sebelum-nya perlu diketahui bahwa menurut UU Kesejahteraan Lanjut Usia (UU No 13/1998) pasal 1 ayat 1: Kesejahteraan adalah suatu tata kehidupan dan penghidupan sosial baik material maupun spiritual yang diliputi oleh rasa keselamatan, kesusilaan, dan ketenteraman lahir batin yang memungkinkan bagi setiap warga negara untuk mengadakan pemenuhan kebutuhan jasmani, rohani, dan sosial yang sebaik-baiknya bagi diri, keluarga, serta masyarakat dengan menjunjung tinggi hak dan kewajiban asasi manusia sesuai dengan Pancasila.

Pada ayat 2 disebutkan, lanjut usia adalah seseorang yang telah mencapai usia 60 (enam puluh) tahun ke atas. Mereka

dibagi ke dalam dua kategori, yaitu lanjut usia potensial (ayat 3) dan lanjut usia tidak potensial (ayat 4). Lanjut usia potensial adalah lanjut usia yang masih mampu melakukan pekerjaan dan kegiatan yang dapat menghasilkan barang dan jasa. Sedangkan lanjut usia tidak potensial adalah lanjut usia yang tidak berdaya mencari nafkah sehingga hidupnya bergantung pada bantuan orang lain.

Bagi lanjut usia tidak potensial (ayat 7) pemerintah dan masyarakat mengupayakan perlindungan sosial sebagai kemudahan pelayanan agar lansia dapat mewujudkan dan menikmati taraf hidup yang wajar. Selanjutnya pada ayat 9 disebutkan bahwa pemeliharaan taraf kesejahteraan sosial adalah upaya perlindungan dan pelayanan yang bersifat terus-menerus agar lanjut usia dapat mewujudkan dan menikmati taraf hidup yang wajar.

Berdasarkan UU tentang Kesejahteraan Lanjut Usia itu, tampaknya yang terbanyak di Indonesia adalah lansia tidak potensial. Sebab, berdasarkan pekerjaan, hanya sedikit penduduk Indonesia yang tersalurkan di sektor formal, sedangkan mayoritasnya adalah di sektor informal yang tidak jelas jaminan sosial hidupnya.

Melihat kecenderungan meningkatnya jumlah penduduk lansia di atas, pemerintah perlu mendorong dan memfasilitasi masyarakat untuk menyelenggarakan usaha-usaha kesejahteraan sosial terutama bagi lansia tidak potensial.

Agar pelayanan lebih profesional di masa depan, perlu disiapkan pekerja sosial yang memiliki pengetahuan mengenai gerontologi atau sekitar yang berkaitan dengan lansia.

Pelayanan kesejahteraan sosial lansia tidak harus di panti. Tetapi lebih indah jika ditempatkan di dalam keluarga-keluarga sebagai cerminan nilai-nilai Islam yang umumnya dianut bangsa Indonesia dan budaya yang berkembang. Sedangkan pekerja sosial untuk lansia bisa bekerja di rumah atau di dalam keluarga tersebut.

Berapa batasan usia sesungguhnya seseorang disebut telah berada pada fase usia lanjut? Tidak terdapat kata sepakat dari para ahli. Pada umumnya di negara-negara maju, usia yang digunakan sebagai acuan usia lanjut adalah 65 tahun ke atas, karena masa usia dewasa produktif sampai usia tersebut.[2] Di Amerika Utara standar usia lanjut yang umum dipakai adalah usia 65 tahun, tetapi di Eropa Timur 60 tahun untuk laki-laki dan 55 tahun untuk perempuan.[3] Berbeda dengan apa yang terjadi di negara berkembang banyak masalah usia lanjut telah terjadi di usia sebelum itu, seperti problem penyakit degeneratif, psikososial pasca pensiun, dan berbagai masalah yang muncul di usia senja. Menurut Morgan, persoalan usia lanjut (*old age*) adalah suatu proses yang berangsur-angsur (*gradual*) yang ditandai oleh perubahan-perubahan yang mudah dikenali secara fisik, dan waktunya bervariasi antara satu individu dengan yang lainnya.[4] Di Indonesia berdasarkan Undang-Undang No. 13 Tahun 1998 tentang Kesejahteraan Lansia telah ditetapkan batas usia lanjut usia adalah 60 tahun ke atas tanpa dipisahkan antara laki-laki dan perempuan. Sesungguhnya batas umur untuk usia lanjut dari waktu ke waktu berbeda. WHO membagi umur tua sebagai berikut: 1).

Umur lanjut (*olderly*): 60-74 tahun, 2). Umur tua (*old*): 75-90 tahun, 3). Umur sangat tua: (*very-old*) > 90 tahun.

Fase usia lanjut dalam perkembangan manusia adalah fase penurunan dari puncak keperkasaan manusia. Dari bayi berkembang menuju puncak kedewasaan dengan kekuatan fisik yang prima, lalu menurun sebagai kakek/nenek (usia lanjut). Hal ini dapat dipahami dari perjalanan hidup manusia sebagaimana digambarkan Surah Gafir/40: 67 sebagai berikut:

هُوَ الَّذِي خَلَقَكُمْ مِنْ تُرَابٍ ثُمَّ مِنْ نُطْفَةٍ ثُمَّ مِنْ عَلَقَةٍ ثُمَّ
يُخْرِجُكُمْ طِفْلًا ثُمَّ لِتَبْلُغُوا أَشُدَّكُمْ ثُمَّ لِتَكُونُوا شُيُوخًا وَمِنْكُمْ مَنْ
يُتَوَفَّى مِنْ قَبْلُ وَلِتَبْلُغُوا أَجَلًا مُسَمًّى وَلَعَلَّكُمْ تَعْقِلُونَ (٦٧)

"Dia-lah yang menciptakan kamu dari tanah kemudian dari setetes mani, sesudah itu dari segumpal darah, kemudian dilahirkannya kamu sebagai seorang anak, kemudian (kamu dibiarkan hidup) supaya kamu sampai kepada masa (dewasa), kemudian (dibiarkan kamu hidup lagi) sampai tua, di antara kamu ada yang diwafatkan sebelum itu. (Kami perbuat demikian) supaya kamu sampai kepada ajal yang ditentukan dan supaya kamu memahami(nya)."(Gafir/40: 67)

Dalam perjalanan hidup manusia sejak masa konsepsi, lahir, tumbuh, dan berkembang hingga masa usia lanjut—jika tidak diwafatkan sebelum masa itu—mengikuti pola-pola fase pertumbuhan dan perkembangan dengan karakteristik masing-masing. Sejak masa balig (dewasa) tingkat kekuatan organ-

organ tubuh secara keseluruhan mencapai puncaknya kemudian setelah melewati paruh baya (*middle age*) masa keperkasaan itu secara berangsur-angsur menurun. Bersamaan dengan penurunan itu pula banyak masalah yang mungkin timbul dalam kehidupan usia lanjut dan mudah dikenali.

Keinginan untuk tetap berprestasi di masa tua adalah harapan setiap insan, baik individu itu sendiri maupun keluarga dan kerabatnya. Namun demikian, tidak setiap harapan dapat diwujudkan dengan mulus. Harapan yang demikian pernah dikemukakan oleh seorang Gerontolog dari Amerika yang menyatakan "*Not only add years to life, but also life to years*" yakni, jangan hanya menambah tahun pada kehidupan, tetapi juga menambah kehidupan pada tahun-tahun itu.

Dengan berkurangnya malnutrisi dan penyakit infeksi karena peningkatan sosio-ekonomi sehingga standar hidup menjadi lebih baik, serta dengan adanya kemajuan ilmu dan teknologi, termasuk teknologi kedokteran, maka umur harapan hidup manusia menjadi lebih panjang dan umur rata-rata penduduk menjadi lebih tua. Tetapi, menambah panjang umur tanpa peningkatan kualitas hidup tentunya tidak cukup, karena hanya akan menambah panjang penderitaan bagi individu tersebut maupun keluarga dan masyarakat, baik ditinjau dari segi budaya, sosial, maupun ekonomi. Nabi Muhammad *sallallahu ‘alaihi wa sallam* bersabda:

خَيْرُكُمْ مَنْ طَالَ عُمْرُهُ وَحَسُنَ عَمَلُهُ وَشَرُّكُمْ مَنْ طَالَ عُمْرُهُ وَسَاءَ عَمَلُهُ (رواه البخارى)

"Sebaik-baik kamu adalah orang yang panjang umurnya dan baik amal perbuatannnya, dan seburuk-buruk kamu adalah orang yang panjang umurnya tapi buruk amal perbuatannya." (Riwayat al-Bukhari)

A. Lanjut Usia dalam Perspektif Islam

Dalam Al-Qur'an istilah yang digunakan berkaitan dengan fase lanjut usia bagi manusia adalah: *al-kibar, asy-syuyukh* (*asy-syaikh*), *al-'ajuz, tala/arzal al-'umur*. *Al-kibar* berasal dari *'kabira, yakbaru, kibar* dan *makbir'* bermakna telah tua umurnya (*ta'ana fi as-sinn*), digunakan untuk manusia dan hewan melata (*dawabb*).[5] Kata *al-kibar* dijumpai dalam Surah al-Baqarah/2: 266, Ali 'Imran/3: 40, Ibrahim/14: 39, al-Hijr/15: 54, al-Isra'/17: 23, Maryam/19: 8. Pada ayat-ayat ini *al-kibar* dan derivasinya mengandung arti orang yang berusia lanjut, yakni pemilik kebun yang berusia lanjut (al-Baqarah/2: 266), cara Tuhan memberi kabar gembira kepada Nabi Ibrahim yang berusia lanjut (al-Hijr/15: 54), dan adab terhadap salah satu atau kedua orang tua yang sudah berusia lanjut (al-Isra'/17: 23).

Sedangkan kata *asy-syaikh* menurut *al-Qamus al-Muhit* diartikan sebagai orang yang telah nyata tuanya, yaitu dari usia 50 tahun sampai dengan 80 tahun atau sampai akhir hayatnya. Jamaknya adalah *syuyukh, syiyukh, asyyakh, syiyakhah, syikhah, syikhan, masyyakhah, masyyukha', masyyukha', dan masyayikh.*[6] Al-Qur'an menggunakan kata ini pada Surah Hud/11: 72, Yusuf/12: 78, al-Qasas/28: 23, dan Gafir/40: 67 (yang terakhir dalam bentuk jamak). Kata *asy-syaikh* dalam ayat-ayat di atas

ada yang merujuk kepada Nabi Ibrahim. (Hud/11: 72), Nabi Ayyub. (Yusuf/12: 78), dan juga Nabi Musa (al-Qasas/28: 23). Ketiga nabi ini pada saat itu sudah berusia lanjut.

Adapun kata *al-‘ajuz* digunakan Al-Qur’an dalam Surah Hud/11: 72, asy-Syu‘ara’/26: 171, as-Saffat/37: 135, dan az-Zariyat/51: 29. Kata ini bermakna perempuan yang usianya telah lanjut (*al-mar’ah al-kabirah*), tetapi tidak lazim digunakan kata *al-‘ajuzah* (dengan *ta’ marbutah*).[7] Kata ini merujuk kepada Siti Sarah, istri Nabi Ibrahim (Hud/11: 72), istri Nabi Lut (asy-Syu‘ara’/26: 171 dan 37: 135), dan merujuk kepada istri Nabi Ibrahim yang sudah tua dan mandul (az-Zariyat51: 29).

Sementara itu, ungkapan *arzal al-‘umur* (atau *tala al-‘umur*) digunakan Al-Qur’an dalam Surah an-Nahl/16: 70 (usia yang tua renta) dan al-Hajj/22: 5 (usia yang sangat tua/pikun), serta al-Anbiya’/21: 44 (usia yang panjang sebagai nikmat di dunia) dan al-Qasas/28: 45 (umur panjang). Ada juga ayat yang mengindikasikan fase awal usia lanjut yaitu perempuan yang telah terhenti dari haid (menstruasi) sebagaimana dijelaskan Surah an-Nur/24: 60. Pada ayat tersebut dijelaskan tentang “*al-qawa‘idu minan-nisa’*...” yaitu *“perempuan-perempuan tua yang telah terhenti* (*dari haid dan mengandung*)...” Menurut Ibnu Manzur bahwa “اِمْرَأَةٌ قَاعِدٌ إِذَا قَعَدَتْ عَنِ الْمَحِيْضِ”[8] (yang disebut perempuan *qa‘id* –bentuk tunggal dari *qawa‘id* – apabila ia telah terhenti dari menstruasi/haid atau lazim disebut menopause).

Beberapa kata atau ungkapan yang berindikasi pada usia lanjut, misalnya ayat-ayat yang berkenaan dengan Nabi Zakaria, Nabi Ibrahim dan istrinya Sarah, yang disebut oleh Al-Qur’an

dengan ungkapan "*al-kibar, syaikh*, atau *'ajuz*", maka akan dijumpai keterangan tentang usia mereka sekitar sembilan puluh hingga sekitar seratusan tahun.

a. Ayat yang berkenaan dengan Nabi Zakaria yang telah mencapai usia lanjut dapat dilihat antara lain Surah Ali 'Imran/3: 40 dan Maryam/19: 8

قَالَ رَبِّ أَنَّى يَكُونُ لِي غُلَامٌ وَقَدْ بَلَغَنِيَ الْكِبَرُ وَامْرَأَتِي عَاقِرٌ قَالَ كَذَلِكَ اللَّهُ يَفْعَلُ مَا يَشَاءُ (٤٠)

Dia (Zakaria) berkata, "Ya Tuhanku, bagaimana aku bisa mendapat anak, sedang aku sudah sangat tua dan istriku pun mandul?" Dia (Allah) berfirman, "Demikianlah, Allah berbuat apa yang Dia kehendaki." (Ali 'Imran/3: 40)

Tafsir al-Mishbah menjelaskan bahwa tentang kalimat yang dipakai Nabi Zakaria ketika menyampaikan isi hatinya, "usia lanjut telah mencapaiku, dan istriku pun seorang perempuan mandul." Beliau menuding dirinya terlebih dahulu sebagai penyebab tak memperoleh anak, baru kemudian menunjuk istrinya. Selain itu tentang usia lanjut, Nabi Zakaria dengan tepat menggambarkan kedatangan usia tua, yaitu usia yang menemui atau mencapainya, karena tak seorang pun ingin menemui ketuaan, tetapi tidak seorang juga yang dapat mengelak dari ketuaan.[9]

Selanjutnya ayat berikut ini menjelaskan bahwa pengulangan kalimat yang disebut Nabi Zakaria bukanlah berarti keraguan atas kabar gembira tersebut (akan dikaruniahi anak), melainkan sebagai bentuk keheranan dan kegembiraan, sama halnya dengan kita selalu ingin mendengar berulang-ulang kalimat yang menggembirakan. Beliau ingin segera janji Allah *subhanahu wa ta'ala* dapat terlaksana dalam kenyataan yang dihadapi (yaitu istrinya yang mandul dan dirinya yang tua), agar hatinya menjadi tenang. Kata *'itiyya* dari *'ata- ya'tu* yakni mencapai puncak, maksudnya usia lanjut. Saat itu Nabi Zakaria diperkirakan berusia 120 tahun dan istrinya 98 tahun.[10] Al-Alusi juga menyebut angka yang sama tentang usia mereka, sementara al-Bai○awi menyebut usia Nabi Zakaria 99 tahun dan istrinya 98 tahun.[11]

قَالَ رَبِّ أَنَّى يَكُونُ لِي غُلَامٌ وَكَانَتِ امْرَأَتِي عَاقِرًا وَقَدْ بَلَغْتُ مِنَ الْكِبَرِ عِتِيًّا (٨)

Zakaria berkata: "Ya Tuhanku, bagaimana akan ada anak bagiku, padahal istriku adalah seorang yang mandul dan aku (sendiri) Sesungguhnya sudah mencapai umur yang sangat tua." (Maryam/19: 8)

b. Ayat yang berkenaan dengan Nabi Ibrahim dan istrinya yang telah mencapai usia lanjut dapat dilihat dalam

Al-Qur'an, antara lain Surah Hud/11: 72, Ibrahim/14: 39, dan az-Zariyat/ 51: 29:

قَالَتْ يَاوَيْلَتَا أَأَلِدُ وَأَنَا عَجُوزٌ وَهَذَا بَعْلِي شَيْخًا إِنَّ هَذَا لَشَيْءٌ عَجِيبٌ (٧٢)

Dia (istrinya) berkata, "Sungguh ajaib, mungkinkah aku akan melahirkan anak padahal aku sudah tua, dan suamiku ini sudah sangat tua? Ini benar-benar sesuatu yang ajaib." (Hud/11: 72)

Ayat di atas dan kedua ayat berikut ini bercerita tentang Sarah, istri Nabi Ibrahim yang saat itu sudah tua, mendengar berita bahwa beliau akan mendapat putera, yaitu Ishaq. Kata *ba'li* berarti suamiku terambil dari kata *ba'l* yaitu seseorang yang menangani secara sempurna kebutuhan yang menjadi tanggungannya. Karena tidak seorang pun yang dapat memenuhi kebutuhan seorang perempuan lahir dan batin yang dapat mengantarnya menjadi ibu kecuali suami, maka suami dinamai *ba'l*. Ucapan Sarah tersebut menunjukkan betapa beliau sangat menghormati suaminya dan menampakkannya di hadapan para tamunya. Saat itu Nabi Ibrahim diperkirakan berusia 120 tahun, sementara Sarah 99 tahun.[12] Tentang usia persis para tokoh dalam Al-Qur'an tersebut, tak ada kesepakatan mufassir, hanya berdasarkan kebiasaan (*al-'urf al-'adah*).

الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي وَهَبَ لِي عَلَى الْكِبَرِ إِسْمَاعِيلَ وَإِسْحَاقَ إِنَّ رَبِّي لَسَمِيعُ الدُّعَاءِ (٣٩)

Segala puji bagi Allah yang telah menganugerahkan kepadaku di hari tua(ku) Ismail dan Ishak. Sungguh, Tuhanku, benar-benar Maha Mendengar (memperkenankan) doa. (Ibrahim/14: 39)

فَأَقْبَلَتِ امْرَأَتُهُ فِي صَرَّةٍ فَصَكَّتْ وَجْهَهَا وَقَالَتْ عَجُوزٌ عَقِيمٌ (٢٩)

Kemudian istrinya datang memekik (tercengang) lalu menepuk wajahnya sendiri seraya bekata, "(Aku ini) seorang perempuan tua yang mandul." (az-Zariyat/ 51: 29)

B. Pemberdayaan dan Dukungan Terhadap Para Lanjut Usia[13]

1. Dukungan anak terhadap kedua orang tuanya yang sudah lanjut usia.

   Pemihakan Islam atas upaya pemberdayaan mereka yang lanjut usia diterangkan dalam Al-Qur'an, terutama tentang dukungan dari anak terhadap orang tuanya dengan sangat terinci dan eksplisit dijelaskan Al-Qur'an pada Surah al-Isra'/17: 23 sebagai berikut:

وَقَضَى رَبُّكَ أَلَّا تَعْبُدُوا إِلَّا إِيَّاهُ وَبِالْوَالِدَيْنِ إِحْسَانًا إِمَّا يَبْلُغَنَّ عِنْدَكَ الْكِبَرَ أَحَدُهُمَا أَوْ كِلَاهُمَا فَلَا تَقُلْ لَهُمَا أُفٍّ وَلَا تَنْهَرْهُمَا وَقُلْ لَهُمَا قَوْلًا كَرِيمًا (٢٣)

Dan Tuhanmu telah memerintahkan agar kamu jangan menyembah selain Dia dan hendaklah berbuat baik kepada ibu bapak. Jika salah seorang di antara keduanya atau kedua-duanya sampai berusia lanjut dalam pemeliharaanmu, maka sekali-kali janganlah engkau mengatakan kepada keduanya perkataan "ah" dan janganlah engkau membentak keduanya, dan ucapkanlah kepada keduanya perkataan yang baik. (al-Isra'/17: 23)

Kehadiran manusia di dunia ini disebabkan oleh Allah *subhanahu wa ta'ala*, sebagai sebab hakiki (*al-sabab al-haqiqi*), sementara orang tua adalah sebab artifisial (*al-sabab az-zahiri*). Sebab hakiki harus didahulukan dalam memberi penghormatan baru kemudian sebab artifisial (perantara).[15] Hubungan orang tua (ayah dan ibu) dengan anak adalah hubungan kekerabatan paling dekat. Orang tua telah menjadi perantara kehadiran anak di dunia kemudian merawat, membesarkan, dan membimbingnya dengan penuh kasih sayang, maka wajar apabila dalam ayat di atas anak diminta memberi perhatian khusus kepada orang tuanya, terutama ketika mereka mencapai usia lanjut.

Kata *al-kibar* disebut dalam bentuk tunggal, hal ini untuk menekankan bahwa apapun keadaan mereka, berdua atau sendiri, maka masing-masing harus mendapat perhatian anak. Ayat ini menutup segala dalih bagi anak untuk tidak berbakti kepada kedua orang tua, baik keduanya berada di sisinya maupun hanya salah seorang di antara mereka, terlebih jika mereka sudah tua. Kata *ihsan* bermakna bersikap sopan santun kepada keduanya dalam ucapan dan perbuatan sesuai dengan adat kebiasaan masyarakat, sehingga mereka merasa senang terhadap anak, mencukupi kebutuhan-kebutuhan mereka sesuai kemampuan anak.[16]

Sedangkan makna ungkapan "*imma yabluganna 'indaka al-kibar*..." menurut al-Khazin adalah ketika orang tua dalam kondisi lemah di pengujung kehidupannya bersama dengan anak sebagaimana anak berada di sekitar orang tuanya di awal kehidupannya.[17] Implikasi dari pernyataan ini adalah bahwa orang tua mempunyai kewajiban kepada anak-anaknya terutama di awal-awal kehidupan mereka yang masih lemah, dan anak pun mempunyai kewajiban terhadap kedua orang tuanya terutama di usia-usia senja kedua orang tua tatkala sudah berada dalam kondisi lemah.

Dalam Surah al-Isra'/17: 23 dan 24 dijelaskan tentang lima hal yang menjadi hak orang tua (apalagi yang telah mencapai usia lanjut):[18]

a. Tidak mendapatkan *at-ta'fif*, yakni ungkapan-ungkapan yang menunjukkan kebosanan, kekesalan, dan ketidak-sukaan, seperti atau semakna dengan ungkapan "*uff*" (ah!) apalagi yang lebih kasar daripada itu.
b. Tidak mendapatkan teriakan, bentakan, atau hardikan.
c. Mendapatkan percakapan dengan kata-kata yang manis, lembut, santun, enak didengar sesuai dengan adat kesopanan.
d. Mendapatkan penghormatan dan kasih sayang dalam suasana kerendahan hati. Ungkapan "merendahkan sayap..." dalam ayat tersebut merupakan sindiran (*kinayah*)–atau mungkin lebih tepat, metafora atau *majaz*– untuk rendah hati sebagaimana burung ketika akan hinggap atau berhenti terbang maka sayapnya dilipat dari bentangan.
e. Didoakan agar senantiasa memperoleh rahmat dari Allah *subhanahu wa ta'ala* atas jerih payahnya merawat dan membesarkan anaknya.

2. Dukungan dari keluarga terdekat.

Bagi lansia yang tidak mempunyai anak, maka keluarga terdekat mempunyai kewajiban untuk: *Pertama*, berusaha melakukan prakondisi secara fisik dan mental menghadapi masa pensiun atau masa usia lanjut dengan berbagai cara, termasuk membantu mengupayakan sumber-sumber finansial baru, sehingga perubahan-

perubahan yang terjadi tidak membuat kaget (syok) atau untuk menghindari *post power syndrome*. *Kedua*, memberi dukungan finansial dan psikologis kepada para kerabatnya yang sudah berada pada fase usia lanjut. Dalam Surah al-Isra'/17: 26, Allah *subhanahu wa ta'ala* berfirman:

وَآتِ ذَا الْقُرْبَى حَقَّهُ وَالْمِسْكِينَ وَابْنَ السَّبِيلِ وَلَا تُبَذِّرْ تَبْذِيرًا (٢٦)

Dan berikanlah haknya kepada kerabat dekat, juga kepada orang miskin dan orang yang dalam perjalanan; dan janganlah kamu menghambur-hamburkan (hartamu) secara boros. (al-Isra'/17:26)

Orang-orang lanjut usia disebut oleh Al-Qur'an sebagai salah satu kelompok lemah, maka mereka pun berhak untuk mendapatkan haknya sebagai orang lemah. Orang yang paling bertanggung jawab dalam masalah ini adalah kerabat dekat. Memberi hak kepada mustahik dapat berwujud apa saja sesuai dengan kemampuan yang memberi dan sesuai pula kebutuhan orang yang menerima. Dalam menafsirkan Surah al-Isra'/17: 26 di atas, al-Qusyairi menyatakan bahwa pemberian hak itu dapat berupa harta, kejiwaan, perkataan, dan perbuatan (aktivitas nyata). Siapa saja yang telah menunaikan hak itu dan memberikan apa saja yang dibutuhkan darinya

sesuai dengan hak-hak itu maka ia telah menjalankan perintah Allah *subhanahu wa ta'ala*.[19]

Selain dukungan finansial, dukungan psikologis tak kalah pentingnya. Keluarga harus berupaya bagaimana orang-orang berusia lanjut dapat merasakan ritme kebahagiaan di tengah-tengah keluarga besarnya. Berkumpul dan saling mengasihi antar anggota keluarga dalam keceriaan dan kedamaian adalah sesuatu yang sangat membahagiakan orang-orang berusia lanjut, apalagi jika kehadiran anggota keluarga itu adalah yang sangat disayangi dan dibanggakan. Dalam Surah Yusuf/12: 78 dikisahkan bagaimana saudara-saudara Yusuf berupaya membebaskan saudaranya (Bunyamin) yang ditahan penguasa dengan berbagai cara untuk mencegah ayahnya yang sudah berusia lanjut dari kesedihan karena kehilangan putra yang sangat disayangi untuk kedua kalinya.[20] Dukungan psikologis para putra Ya'qub ini adalah demi ayah mereka yang sudah lanjut usia lagi terhormat serta sangat cinta kepadanya.[21]

قَالُوا يَاأَيُّهَا الْعَزِيزُ إِنَّ لَهُ أَبًا شَيْخًا كَبِيرًا فَخُذْ أَحَدَنَا مَكَانَهُ إِنَّا نَرَاكَ مِنَ الْمُحْسِنِينَ (٧٨)

Mereka berkata, "Wahai Al-Aziz! Dia mempunyai ayah yang sudah lanjut usia, karena itu ambillah salah seorang di antara kami sebagai gantinya, sesungguhnya kami melihat engkau termasuk orang-orang yang berbuat baik." (Yusuf/12: 78)

3. Dukungan dari masyarakat luas

Masyarakat Indonesia secara umum masih menganut budaya kolektivitas dan menganggap keluarga sebagai tempat berbagi suka dan duka. Keluarga besar atau yang disebut *extended family* yaitu keluarga tidak hanya terbatas pada ayah, ibu, dan anak, tetapi juga keluarga dekat seperti kakek, nenek, atau saudara dekat lainnya, umumnya berada dalam satu rumah atau satu komunitas yang tinggal berdekatan. Jika salah satu anggota keluarga telah mencapai usia lanjut pada umumnya mereka secara bersama-sama memberi perhatian dan perawatan secukupnya. Bagi masyarakat yang berkecukupan atau bekerja di luar rumah biasanya menyediakan perawat khusus untuk lansianya. Merawat keluarga yang berusia lanjut, apalagi ayah dan/atau ibu sendiri, merupakan suatu penghargaan, dan memiliki nilai kebaikan sangat tinggi secara budaya maupun agama. Orang yang menyia-nyiakan keluarganya yang berusia lanjut biasanya dicemooh dalam masyarakat yang masih memelihara budaya kolektif.

Berbeda dengan masyarakat Barat yang menganut budaya individualistik, *family* pada umumnya hanya terdiri atas ayah, ibu, dan anak saja. Merawat orang tua yang berusia lanjut tidak dianggap sebagai suatu penghargaan, mereka cenderung mengambil jalan praktis dengan cara memisahkannya di lingkungan khusus (panti-panti jompo). Bukan pemandangan aneh, jika

pihak orang tua yang telah berusia lanjut sendiri merasa tak asing ketika anaknya mengantarkan mereka ke panti jompo.

Masyarakat luas secara keseluruhan juga harus memiliki kepedulian terhadap kesejahteraan para lansia dengan berupaya memberikan dukungan yang diperlukan, terutama ketika mereka tidak memperoleh hak-haknya dari keluarganya karena berbagai alasan. Perintah untuk peduli dan memberi dukungan kesejahteraan kepada para orang tua berusia lanjut memang tidak spesifik sebagaimana perintah kepada anak yang mendapati orang tuanya telah renta (al-Isra'/17: 23) yang telah diuraikan di atas. Akan tetapi, di ayat lain, misalnya dalam Surah al-Insan/76: 8 disebutkan:

وَيُطْعِمُونَ الطَّعَامَ عَلَى حُبِّهِ مِسْكِينًا وَيَتِيمًا وَأَسِيرًا (٨)

"Dan mereka memberikan makanan yang disukainya kepada orang miskin, anak yatim dan orang yang ditawan." (al-Insan/ 76: 8)

Diterangkan dalam *Tafsir Lubab at-Ta'wil fi Ma'ani at-Tanzil*, al-Khazin menjelaskan maksud kata "*miskin*" dalam ayat di atas dengan fakir, yaitu mereka yang tidak memiliki harta dan tidak mampu bekerja (مِسْكِيْناً : يَعْنِي فَقِيْراً وَهُوَ الَّذِيْ لَا مَالَ لَهُ وَلَا يَقْدِرُ عَلَى الْكَسْبِ),[22] demikian juga an-Nasafi mengemukakan pendapat senada (مِسْكِيناً : فَقِيْراً عَاجِزاً عَنِ الْاكْتِسَابِ).[23] Orang lanjut usia adalah salah satu kelompok

masyarakat yang sudah tidak produktif lagi, bahkan kebanyakan dari mereka sama sekali tidak mampu lagi bekerja. Sementara itu, ungkapan “memberi makan...” dalam ayat itu adalah tidak hanya terbatas pada makanan *in natura* saja, tetapi, seperti keterangan Ibrahim al-Qattan, maknanya lebih jauh, yaitu berbuat baik (*ihsan*) kepada yang membutuhkan dalam bentuk apa pun (وَالْمُرَادُ مِنْ اِطْعَامِ الطَّعَامِ اَلْاِحْسَانُ اِلَى الْمُحْتَاجِيْنَ وَمُوَاسَاتِهِمْ بِأَيِّ وَجْهٍ).[24]

Berbuat *ihsan* dengan memberi perlindungan dan penyantunan kepada orang-orang berusia lanjut merupakan kewajiban syar‘i (*wajib dini*) bagi tiap Muslim.[25] Menurut Khadijah an-Nabrawi, yang menyandarkan analisisnya pada tuntunan Sunnah Nabawiyah, bahwa hak-hak pokok yang mesti didapatkan oleh orang-orang berusia lanjut adalah hak penghargaan dan penghormatan (*at-tabjil wa al-ihtiram*) dan hak kasih sayang (*ar-rahmah*).[26] Lebih lanjut, an-Nabrawi menjelaskan bahwa syariat Islam memihak kepada orang-orang berusia lanjut dalam keislamannya, yang telah menjadi lemah sesudah mereka memiliki kekuatan, dan mengajak kaum Muslim untuk senantiasa mengasihi mereka dalam rangka meringankan berbagai beban kesulitan hidup.[27]

Setiap orang yang berbuat baik dengan memberikan penghargaan, mengasihi, dan menyantuni para lanjut

usia, maka kelak akan diperlakukan sama ketika ia mencapai usia tuanya. Hal ini dapat dipahami dari sabda Rasulullah *sallallahu ‘alaihi wa sallam* sebagai berikut:

عَنْ أَنَسِ بْنِ مَالِكٍ قَالَ قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ مَا أَكْرَمَ شَابٌّ شَيْخًا لِسِنِّهِ إِلَّا قَيَّضَ اللَّهُ لَهُ مَنْ يُكْرِمُهُ عِنْدَ سِنِّهِ (رواه الترمذى)

“Tak ada seorang pemuda yang memuliakan orang tua karena usianya kecuali Allah menakdirkan (*menyediakan*) *baginya orang yang memuliakan pula di hari tuanya kelak.”* (Riwayat at-Tirmizi)

Masyarakat luas juga dapat mensponsori perkumpulan-perkumpulan para lansia dalam satu majelis pengajian atau majelis zikir yang senantiasa memberi pencerahan, terutama bagaimana menghadapi kehidupan sesudah mati, dengan pendekatan-pendekatan yang menyenangkan. Penyadaran melazimkan berbuat baik atau konsisten (*istiqamah*) dalam kebaikan merupakan hal yang sangat penting dalam kehidupan terutama menghadapi akhir hayat agar kehidu-pan ini berujung pada *husnul khatimah*. Berprilaku istiqamah hingga akhir hayat merupakan anjuran Al-Qur’an sebagai-mana dapat dipahami dari Surah Fussilat/41: 30. Sebagian ahli tafsir memahami bahwa kehadiran malaikat dalam ayat tersebut adalah

pada saat menjelang kematian bagi orang yang senantiasa istiqamah dalam kebaikan.[29]

4. Dukungan dari pemerintah

   Pemerintah, setidaknya, dapat melakukan empat hal pokok: *Pertama*, membangun panti-panti jompo (werda) dengan fasilitas yang memadai untuk kebutuhan usia lanjut dari aspek fisik, psikologis, dan interaksi sosial. Panti ini terutama untuk menampung mereka yang tak diurus oleh keluarganya dengan berbagai alasan masing-masing. *Kedua*, membangun fasilitas-fasilitas umum yang dapat digunakan secara berkala (*temporary*), khusus untuk orang-orang berusia lanjut berupa fasilitas kesehatan, wadah untuk sosialisasi antar mereka, penyaluran kesenangan (hobi) yang memungkinkan, dan hiburan-hiburan yang sesuai dengan usia lanjut. Fasilitas umum yang temporari ini diperuntuk-kan bagi usia lanjut yang masih tinggal dan dirawat oleh keluarganya. Pada saat-saat tertentu mereka dapat pergi dan diantar untuk bergabung dan bersosialisasi dengan seusia-nya, tetapi mereka tetap kembali ke keluarga yang merawat-nya sehari-hari. *Ketiga*, menyediakan perlindungan finansial berupa asuransi hari tua bagi seluruh lapisan masyarakat sehingga para lansia dapat menikmati hari tuanya dengan tenang secara finansial. *Keempat*, mendorong terwujudnya perlindungan hukum usia lanjut yang memberi desakan keikutsertaan semua komponen

bangsa dalam berbagai upaya pemeliharaan dan peningkatan kesejahteraan mereka lahir batin.

Dukungan yang diberikan kepada manusia berusia lanjut sedapat mungkin hanya sebagai pendorong (motivasi) untuk kemudian mereka dapat menjalankannya sendiri tanpa sepenuhnya bergantung secara terus menerus pada dukungan itu kecuali apabila sudah tak memungkinkan lagi dari berbagai aspek. Dengan perkataan lain, dukungan harus dimaknai sebagai pemberdayaan (*empowering*) sepanjang masih dapat secara sadar membedakan antara yang baik dan yang buruk. Namun, dengan terjadinya penurunan kondisi fisik dan fungsi kognitif yang semakin berat meliputi proses belajar, persepsi, pemahaman, perhatian dan lain-lain menyebabkan reaksi menjadi semakin lamban dan semakin tak berdaya. Akibatnya, dalam banyak hal, mereka tidak lagi sepenuhnya mampu melakukannya sendiri tanpa didukung oleh alat bantu atau personel. Demikian juga dari aspek kejiwaan ketika mereka merasa kesepian, tak berguna, atau perasaan teralienasi dari komunitasnya sehingga diperlukan teman berbicara yang enak untuk mencurahkan pikiran dan perasaannya. Dalam aspek ketidakmampuan inilah diperlukan dukungan orang lain, terutama dari orang-orang terdekatnya, dengan cara-cara yang baik dan dapat diterima oleh kondisi fisik dan kejiwaan para lanjut usia. Pendampingan untuk tetap bersemangat dalam hidup, berbuat sesuatu yang bermakna bagi kehidupannya secara pribadi, keluarga, dan masyarakat, serta senantiasa

berpikir positif tentang kematian merupakan hal yang penting untuk dilakukan.

Panti Sosial Tresna Werdha yang didirikan pemerintah, selain dikelola oleh pemerintah, juga masyarakat. Di Jakarta sampai saat ini terdapat dua puluh buah PSTW, enam dikelola pemerintah dan empat belas panti oleh masyarakat, dengan jumlah lansia seluruhnya yang dilayani 2125 orang. Para lansia mulai umur 60 tahun ke atas yang tidak memiliki keluarga, terlantar, karena kemauan sendiri atau terpaksa dapat dilayani di PSTW yang dikelola pemerintah. Sedangkan yang dikelola masyarakat sasarannya adalah lansia kurang mampu atau mampu dan ingin tinggal di panti karena suatu sebab, prinsip pelayanannya berazas kemanusiaan bahwa yang mampu membantu yang kurang mampu.[30]

Sementara itu program Pusaka (Pusat Santunan dalam Keluarga) yang merupakan pelayanan sosial non panti, suatu bentuk pelayanan yang berbasiskan keluarga dan masyarakat bagi orang lanjut usia yang tidak mampu. Program ini bertujuan untuk meningkatkan derajat sosial dan kesehatan para lansia dengan memberikan pelayanan pangan, pakaian, kesehatan, keagamaan, keterampilan dan interaksi sosial dengan lingkungannya. Pusaka menempatkan lanjut usia tinggal di rumahnya masing-masing untuk turut membantu tetap terpeliharanya komunikasi dan interaksi sosial timbal balik antara lansia dengan keluarga dan lingkungannya, di samping memupuk dan meningkatkan budaya menghormati dan menghargai para lansia.

Adapun tujuan untuk merawat para lansia adalah selain bentuk pengabdian kemanusiaan secara umum sebagaimana yang diajarkan Islam, terutama bagi anak terhadap kedua orang tuanya, secara khusus bagi lansia itu sendiri manfaatnya untuk mempertahankan kondisi kesehatan yang optimal, memenuhi kebutuhan sehari-hari, mengembalikan kemampuan melakukan aktivitas sehari-hari, mempercepat pemulihan kesehatan dan meningkatkan kualitas hidup. Untuk hal itu sangat diperlukan Pedoman Praktis Perawatan Kesehatan bagi Lansia.

C. Permasalahan Manusia Lanjut Usia

Beberapa masalah masalah yang timbul bagi manusia lanjut usia berikut ini, tidak berdiri sendiri tetapi saling berhubungan bahkan dalam banyak hal saling memengaruhi.

1. Masalah fisik

    Tak dapat diingkari bahwa proses penuaan membawa konsekuensi pada penurunan fungsi-fungsi fisik. Berbagai organ tubuh mengalami degeneratif, kulit mulai keriput, gigi mulai tanggal satu persatu, berbagai alat indra sudah mulai tak berfungsi baik, dan mungkin berbagai penyakit khas mulai muncul. Pada fase ini manusia kembali ke posisi lemah sebagaimana ketika periode awal kehidupannya. Sejak manusia lahir hingga hari tuanya ada tiga fase utama dalam perkembangan hidup mereka yang membentuk kurva normal, fase bayi, dewasa, dan usia lanjut. Masa bayi adalah masa lemah, masa dewasa adalah masa perkasa, dan

masa tua kembali pada masa lemah. Istilah yang digunakan Al-Qur'an untuk menunjuk pada kondisi kembali ke titik lemah seperti di awal kehidupan adalah *yuraddu* ("... *yuraddu ila arzalil 'umur*...") terdapat pada Surah an-Nahl/16: 70 dan al-Hajj/22: 5. Lebih jelas lagi apa yang diungkapkan oleh Al-Qur'an Surah ar-Rum/30: 54 tentang tiga fase: lemah, kuat, dan kembali lemah lagi (seperti kurva normal) sebagai berikut:

اللّٰهُ الَّذِي خَلَقَكُمْ مِنْ ضَعْفٍ ثُمَّ جَعَلَ مِنْ بَعْدِ ضَعْفٍ قُوَّةً ثُمَّ جَعَلَ مِنْ بَعْدِ قُوَّةٍ ضَعْفًا وَشَيْبَةً يَخْلُقُ مَا يَشَاءُ وَهُوَ الْعَلِيمُ الْقَدِيرُ (٥٤)

Allah-lah yang menciptakan kamu dari keadaan lemah, kemudian Dia menjadikan (*kamu*) *setelah keadaan lemah itu menjadi kuat, kemudian Dia menjadikan* (*kamu*) *setelah kuat itu lemah* (*kembali*) *dan beruban. Dia menciptakan apa yang Dia kehendaki. Dan Dia Maha Mengetahui, Mahakuasa.* (ar-Rum/30: 54)

Quraish Shihab menjelaskan bahwa Allah *subhanahu wa ta'ala* menciptakan manusia dari keadaan lemah, yakni setetes sperma yang bertemu dengan indung telur, lalu tahap demi tahap meningkat kepada tahap bayi, kanak-kanak dan remaja, memiliki kekuatan sehingga menjadi dewasa dan sempurna umur, masa ini berlangsung cukup lama, kemudian setelah melewati usia kematangan dan

menyandang kekuatan, lalu menderita kelemahan kembali dengan hilangnya sejumlah potensi. Inilah tahapan hidup manusia secara umum, apapun yang dialami manusia menurut kadar kekuatan dan kelemahan masing-masing, semua akan kembali kepada Allah *subhanahu wa ta'ala*.[31]

Setelah puncak kedewasaan yang mempresentasikan kekuatan fisik, akal, dan kejiwaan berlalu, maka muncul fase lain ketika manusia kembali sangat lemah akibat dari usia lanjut (pikun) sehingga dalam banyak hal mirip apa yang terjadi pada masa bayi.[32] Kerusakan yang terjadi pada sel-sel tubuh akibat proses penuaan secara biologis menyebabkan fungsi organ-organ tubuh menurun dan lemah. Tanda-tanda perubahan yang terjadi secara fisik pada usia lanjut sangat mudah dikenali, mulai dari perubahan tampilan fisik seperti rambut beruban, keriput di kulit, gaya bicara, perilaku khas dalam mengindra, sampai pada aktivitas atau gerakan dan kecepatan (*speed*) dalam memberi respons terhadap suatu hal. Mobilitas menjadi sangat lamban dan banyak pekerjaan yang tak lagi mampu dilakukan.

Masalah lain yang juga muncul berkaitan dengan faktor fisiologis adalah kenyataan menurunnya fungsi-fungsi seksual. Pada wanita, alat reproduksinya tidak lagi berfungsi dengan baik yang ditandai oleh terhentinya haid (menopause), bahkan libidonya pun semakin menurun sejalan dengan pertambahan usia yang semakin renta

sehingga keinginan untuk kawin juga pupus. Al-Qur'an mengindikasikan hal ini dalam Surah an-Nur/24: 60:

وَالْقَوَاعِدُ مِنَ النِّسَاءِ اللَّاتِي لَا يَرْجُونَ نِكَاحًا فَلَيْسَ عَلَيْهِنَّ جُنَاحٌ أَنْ يَضَعْنَ ثِيَابَهُنَّ غَيْرَ مُتَبَرِّجَاتٍ بِزِينَةٍ وَأَنْ يَسْتَعْفِفْنَ خَيْرٌ لَهُنَّ وَاللَّهُ سَمِيعٌ عَلِيمٌ (٦٠)

Dan para perempuan tua yang telah berhenti (*dari haid dan mengandung*) *yang tidak ingin menikah* (*lagi*)*, maka tidak ada dosa menanggalkan pakaian* (*luar*) *mereka dengan tidak* (*bermaksud*) *menampakkan perhiasan; tetapi memelihara kehormatan adalah lebih baik bagi mereka. Allah Maha Mendengar, Maha Mengetahui.* (an-Nur/24: 60)

Kondisi-kondisi seperti disebutkan di atas oleh para lansia yang menyadari dan menerima kodrat (sunnatullah) boleh jadi tidak menjadi masalah besar yang sangat mengganggu bagi kelangsungan dan kualitas hidupnya. Akan tetapi jika sebaliknya yang terjadi, sulit menerima kenyataan, maka boleh jadi memunculkan berbagai persoalan baru menyangkut kejiwaan, kesehatan fisik, hubungan interpersonal, dan akselerasi pada kepikunan.

Masalah penyakit pada manusia lanjut usia, selain karena proses fisiologis yang menuju ke arah degeneratif, juga banyak ditemukan antara lain infeksi, jantung, dan pembuluh darah, penyakit metabolik (osteoporosis), kurang gizi, penggunaan obat dan alkohol, penyakit syaraf (stroke), serta gangguan jiwa terutama depresi dan kecemasan. Juga

terdapat potensi mengidap osteomalasia, dementia, penyakit alzheimer, katarak, dan otosklerosis. Beberapa penyakit yang frekuensinya lebih tinggi dari usia muda antara lain osteoartritis, artritis reumatoid, penyakit keganasan, penyakit parkinson, dan gangguan pembuluh darah otak (cerebro-vascular disease/CVD). Beberapa penyakit lain yang menimbulkan masalah pada kelompok usia lanjut, misalnya diabetes militus, hipertensi, penyakit infeksi, bronkopneumonia, penyakit paru obstruksi menahun, tuberkulosis, fraktur, dan lain-lain.

2. Masalah kejiwaan

Masalah psikologis yang muncul pada usia lanjut dapat diakibatkan dua hal. *Pertama,* masalah internal akibat penurunan berbagai fungsi fisik karena proses penuaan dan kerentanan terhadap penyakit degeneratif. Hal ini sejatinya sesuatu yang tidak diharapkan terjadi tetapi kenyataannya tak dapat ditolak sehingga menimbulkan konflik batin. Dan *kedua,* masalah eksternal dari lingkungan, baik lingkungan sosial di sekitar mereka berada maupun lingkungan alam atau instrumental yang tak sesuai atau tak bersahabat dengan kondisi pada usia lanjut. Persoalan-persoalan psikologis ini sejatinya sangat berkaitan dengan kepribadian. Ada lansia (manula) yang mudah menyesuaikan dirinya dengan berbagai perubahan yang terjadi, dan ada pula

yang memerlukan waktu cukup lama, atau bahkan tidak bisa sama sekali.

Masalah psikologis yang bersifat internal dan paling spesifik adalah menurunnya kemampuan memori (daya ingat). Banyak informasi yang pernah disimpan (*encoding*) di dalam gudang memori[34] tidak lagi dapat diingat kembali dengan baik, kecuali peristiwa-peristiwa yang amat sangat berkesan atau traumatik. Al-Qur'an dengan sangat cermat mengiden-tifikasi kaitan antara usia lanjut dengan masalah daya ingat ini dalam dua ayat, masing-masing Surah an-Nahl/16: 70 dan al-Hajj/22: 5 berikut ini:

وَاللَّهُ خَلَقَكُمْ ثُمَّ يَتَوَفَّاكُمْ وَمِنْكُمْ مَنْ يُرَدُّ إِلَى أَرْذَلِ الْعُمُرِ لِكَيْ لَا يَعْلَمَ بَعْدَ عِلْمٍ شَيْئًا إِنَّ اللَّهَ عَلِيمٌ قَدِيرٌ (٧٠)

Dan Allah telah menciptakan kamu, kemudian mewafatkanmu, di antara kamu ada yang dikembalikan kepada usia yang tua renta (pikun), sehingga dia tidak mengetahui lagi sesuatu yang pernah diketahuinya. Sungguh, Allah Maha Mengetahui, Mahakuasa. (an-Nahl/16: 70)

Ayat ini menceritakan bahwa manusia diciptakan sendiri oleh Allah *subhanahu wa ta'ala* dari tiada, kemudian melalui pertemuan sperma dan ovum manusia lahir dan berpotensi tumbuh berkembang kemudian mematikan manusia dengan bermacam-macam cara dan

dalam bilangan usia yang berbeda-beda. Ada yang dimatikan saat kanak-kanak, remaja, dewasa, dan dalam keadaan tua; atau ada yang diberi kekuatan lahir dan batin sehingga terpelihara jasmani dan akalnya, dan ada pula yang dikembalikan oleh Allah *subhanahu wa ta'ala* dengan sangat mudah kepada umur yang paling lemah, yakni secara berangsur-angsur kembali seperti bayi tak berdaya fisik dan psikis, karena otot dan urat nadinya mengendor dan daya kerja sel-selnya menurun hingga akhirnya dia pikun tidak mengetahui lagi sesuatu pun yang pernah diketahuinya, lalu sesudah itu dia pun akan mati.[35]

يَاأَيُّهَا النَّاسُ إِنْ كُنْتُمْ فِي رَيْبٍ مِنَ الْبَعْثِ فَإِنَّا خَلَقْنَاكُمْ مِنْ
تُرَابٍ ثُمَّ مِنْ نُطْفَةٍ ثُمَّ مِنْ عَلَقَةٍ ثُمَّ مِنْ مُضْغَةٍ مُخَلَّقَةٍ وَغَيْرِ
مُخَلَّقَةٍ لِنُبَيِّنَ لَكُمْ وَنُقِرُّ فِي الْأَرْحَامِ مَا نَشَاءُ إِلَى أَجَلٍ
مُسَمًّى ثُمَّ نُخْرِجُكُمْ طِفْلًا ثُمَّ لِتَبْلُغُوا أَشُدَّكُمْ وَمِنْكُمْ مَنْ
يُتَوَفَّى وَمِنْكُمْ مَنْ يُرَدُّ إِلَى أَرْذَلِ الْعُمُرِ لِكَيْلَا يَعْلَمَ مِنْ بَعْدِ
عِلْمٍ شَيْئًا وَتَرَى الْأَرْضَ هَامِدَةً فَإِذَا أَنْزَلْنَا عَلَيْهَا الْمَاءَ اهْتَزَّتْ
وَرَبَتْ وَأَنْبَتَتْ مِنْ كُلِّ زَوْجٍ بَهِيجٍ (٥)

Wahai manusia! Jika kamu meragukan (hari) kebangkitan, maka sesungguhnya Kami telah menjadikan kamu dari tanah, kemudian dari setetes mani, kemudian dari segumpal darah, kemudian dari segumpal daging yang sempurna

kejadiannya dan yang tidak sempurna, agar Kami jelaskan kepada kamu; dan Kami tetapkan dalam rahim menurut kehendak Kami sampai waktu yang sudah ditentukan, kemudian Kami keluarkan kamu sebagai bayi, kemudian (*dengan berangsur-angsur*) *kamu sampai kepada usia dewasa, dan di antara kamu ada yang diwafatkan dan* (*ada pula*) *di antara kamu yang dikembalikan sampai usia sangat tua* (*pikun*), *sehingga dia tidak mengetahui lagi sesuatu yang telah diketahuinya. Dan kamu lihat bumi ini kering, kemudian apabila telah Kami turunkan air* (*hujan*) *di atasnya, hiduplah bumi itu dan menjadi subur dan menumbuhkan berbagai jenis pasangan tetumbuhan yang indah.* (al-Hajj/22: 5)

Ayat ini menjelaskan tentang fase-fase pertumbuhan dan perkembangan manusia, mulai prenatal hingga lanjut usia. Dalam hal kemampuan menghafal atau mengingat pada manusia berkembang pesat sejak usia kanak-kanak sampai puncaknya sekitar usia tigapuluhan. Setelah itu, turun secara perlahan sampai setelah usia mencapai paruh baya penurunannya semakin nyata. Semakin bertambah usia setelah itu semakin menurun pula daya ingat sampai suatu masa yang dikenal luas sebagai pikun dan mungkin tak ingat lagi banyak hal yang pernah dialami dalam kehidupan masa lalu. Mustafa Fahmi menjelaskan tentang kemampuan mengingat pada manusia terkait dengan usia kronologis sebagai berikut:

أَنَّ الْقُدْرَةَ عَلَى الْحِفْظِ تَأْخُذ فِى الْاِزْدِيَادِ التَّدْرِيْجِيِّ مَعَ السِّنِّ إِذْ تَبْلُغُ ذَرْوَتُهَا فِيْمَا بَيْنَ ٢٠ -٣٠ سَنَةً وَبَعْدَ ذَلِكَ تَأْخُذُ فِى النُّقْصَانِ [٣٦]

"Kemampuan menghafal berkaitan dengan bertambahnya usia kronologis, ia mencapai puncaknya pada usia antara dua puluh hingga tiga puluh tahun. Sesudah itu akan menurun."

Secara psikologis, umumnya pada usia lanjut terdapat penurunan baik secara kognitif maupun psikomotor. Contohnya, penurunan pemahaman dalam menerima permasalahan dan kelambanan dalam bertindak. Perasaan keterasingan (*loneliness*), bagi para lansia terjadi karena terjadi penurunan kemampuan pada individu dalam mendengar, melihat, dan aktivitas lainnya, sehingga merasa tersisih dari masyarakat.

Masalah lain yang juga sering muncul adalah keputus-asaan terhadap berbagai keinginan yang tak kesampaian sementara tak lagi didukung oleh faktor fisik dan finansial. Misalnya, kekecewaan terhadap masa lampaunya yang dianggap tidak membawa kebahagiaan, menganggap dirinya tak berguna bagi lingkungan, perasaan diremehkan atau tidak dihormati lagi, kecemasan menghadapi kematian, kehilangan anggota keluarga dan sahabat-sahabat yang disayangi, dan berbagai sindrom khas usia senja. Apa yang dikenal, misalnya, dengan *post power*

syndrome atau sindrom pasca kekuasaan seringkali menghinggapi para pensiunan pejabat. Kondisi ini terjadi pada seseorang yang semula mempunyai jabatan pada masa aktif bekerja. Setelah berhenti bekerja, merasa ada sesuatu yang hilang dalam kehidupannya.

3. Masalah sosial dan ekonomi

Faktor fisiologis dan psikologis dapat berpengaruh pada perilaku sosial orang-orang berusia lanjut. Sebaliknya, perilaku sosial masyarakat, terutama orang-orang di sekeliling lansia, dapat memperburuk kondisi fisik dan psikis mereka. Perasaan tak berharga di usia senja, apalagi jika diperburuk oleh berbagai penyakit fisik, dapat memengaruhi sikap dan prilaku sosial misalnya dengan menutup diri (*detachment*, *withdrawal*) dari pergaulan sosial, bahkan mungkin antisosial. Di sisi lain ada pula sebagian orang berusia lanjut yang bersikap agresif, over atraktif dan selalu ingin menguasai semua orang menyebabkan masyarakat menghindar untuk berinteraksi dengannya yang kemudian diartikan sebagai penolakan dalam pergau-lan. Hal ini boleh jadi berlangsung terus seperti lingkaran yang tak jelas ujung pangkalnya.

Persoalan lain adalah adanya masyarakat yang karena keterbatasan finansial dan moral keagamaan cenderung membiarkan keluarganya yang berusia lanjut tidak terurus, menimbulkan persoalan baru di jalanan yang mengganggu ketertiban masyarakat secara umum. Atau, masalah usia lanjut yang tidak dipahami oleh keluarga—yang dalam

beberapa ayat Al-Qur'an disebutkan akan kembali ke kondisi lemah—seperti prilaku anak kecil karena kerentaan dan kepikunan, menyebabkan anggota keluarga bosan memberikan pelayanan dan perawatan sesuai kebutuhan para lansia. Kondisi seperti ini dapat menghilangkan keintiman (*intimacy*) atau hubungan kasih sayang antar anggota keluarga secara timbal balik.

Kemudian yang menyangkut masalah ekonomi, penerimaan atau pendapatan pada usia lanjut tidak seperti pada masa produktif, sehingga masalah ekonomi merupakan salah satu masalah yang perlu dipahami.

Upaya untuk menciptakan kemandirian bagi lansia adalah penting, walaupun begitu banyak hal yang memengaruhi kemandirian tersebut, karena situasi per-individu yang berbeda. Berikut ini kita perhatikan faktor-faktor yang memengaruhi kemandirian orang lanjut usia antara lain meliputi: faktor kondisi kesehatan, faktor kondisi ekonomi, dan faktor kondisi sosial.

D. Pengaruh Kondisi Kesehatan Terhadap Kemandirian

Pengaruh kesehatan terhadap kemandirian sangat kuat, karena sehat tidak dapat digantikan oleh sesuatu apapun. Jika orang tidak sehat, maka mereka tidak akan dapat melaksanakan aktivitas hidup dengan baik. Dalam beberapa hal mereka membutuhkan bantuan dari pihak lain. Hal ini sejalan dengan penelitian Suryani (1999) tentang Kesehatan Fisik dan Mental Usia Lanjut di Bali diperoleh hasil bahwa lansia yang

mengalami gangguan fisik tidak mampu melakukan aktivitas sehari-hari.

Kondisi kesehatan orang lanjut usia sangat berpengaruh terhadap kemandirian karena tingkat kesehatan mengalami perubahan yang bersifat sangat umum seperti waktu respon yang lambat yang menyebabkan lanjut usia kurang percaya diri sehingga mereka tergantung pada orang lain. Hal ini disebabkan kemampuan motorik, termasuk perubahan ke-kuatan fisik dan kecepatan dalam bergerak, bertambahnya waktu yang diperlukan untuk belajar ketrampilan, konsep, dan prinsip baru dan ada kecenderungan sikapnya menjadi canggung dan kikuk.

E. Hubungan Kondisi Ekonomi dengan Kemandirian

Masih terkait dengan penelitian Suryani, pada kondisi ekonomi responden yang mandiri memiliki kondisi ekonomi sedang. Responden dengan kondisi ekonomi sedang berusaha tetap bekerja untuk memenuhi kebutuhan hidupnya agar tidak tergantung pada anak atau keluarga lain. Dengan bekerja mereka akan memperoleh beberapa keuntungan, yaitu selain mendapatkan penghasilan, mereka dapat mengisi waktu senggang dengan kegiatan yang berguna, sehingga aktivitas fisik dan psikis tetap berjalan. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Cici (2001) tentang faktor penentu lansia bekerja. Dikatakan bahwa lansia yang masih aktif bekerja karena berbagai alasan, di antaranya karena desakan ekonomi. Dengan masih bekerja berarti mereka masih dapat menghidupi dirinya sendiri. Dalam kondisi seperti ini mereka memusatkan perhatian pada usaha untuk menghasilkan uang sehingga minat

untuk mencari uang tidak lagi berorientasi pada apa yang ingin mereka beli akan tetapi untuk sekadar menjaga agar mereka tetap mandiri.

Lanjut usia yang mandiri pada kondisi ekonomi sedang karena mereka dapat menyesuaikan kembali dengan kondisi yang mereka alami sekarang, misalnya perubahan gaya hidup. Dengan berkurangnya pendapatan setelah pensiun, mereka dengan terpaksa harus menghentikan atau mengurangi kegia-tan yang dianggap menghamburkan uang. Responden yang masih berstatus sebagai kepala rumah tangga dan dalam kondisi sehat berusaha dalam bidang jasa untuk mendapatkan tambahan penghasilan. Bekerja dalam hal ini terdapat dua tujuan, selain untuk mencari penghasilan, dan untuk mengisi waktu-waktu senggang mereka dari pada duduk sendirian berpikiran yang tidak terarah. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian di Bali tentang keterlibatan orang lanjut usia dalam aktivitas ekonomi bahwa keterlibatan lanjut usia dalam aktivitas produktif akan menunjang kemandirian mereka dalam rumah tangga. Pekerjaan jasa yang mereka lakukan misalnya mengurus surat-surat, menyampaikan undangan orang yang punya hajatan, baik undangan secara lisan maupun berupa surat undangan. Walaupun upah yang mereka terima sedikit, tetapi mereka merasa puas yang luar biasa, karena ternyata dirinya masih berguna bagi orang lain. Lanjut usia yang tidak mandiri juga berada pada ekonomi sedang. Untuk memenuhi kebutu-han hidupnya mereka tidak bekerja, tetapi mendapat bantuan dari anak-anak atau keluarga. Bantuan tersebut berupa uang atau kebutuhan-kebutuhan lain seperti makan, pakaian,

kesehatan atau kebutuhan untuk acara sosial. Sikap anak yang telah dewasa terhadap orang tua yang sudah berusia lanjut dan sering berhubungan dengan mereka dapat menciptakan penyesuaian sosial dan personal yang baik bagi orang-orang berusia lanjut.

F. Hubungan Kondisi Sosial dengan Kemandirian

Kondisi hubungan sosial responden yang mandiri pada umumnya berada pada kategori sedang. Mereka yang beragama Islam aktif dalam perkumpulan keagamaan, seperti Yasinan yang dilakukan tiap minggu dan pengajian setiap bulan. Responden yang beragama Kristen/Katolik aktif dalam Kebaktian. Kegiatan ini dihadiri tidak hanya oleh orang lanjut usia saja. Tetapi juga dihadiri oleh bapak/ibu yang masih muda, dan pra lanjut usia. Mereka berkumpul bersama untuk melakukan kegiatan tersebut. Kegiatan ini didukung teori pertukaran sosial dimana mereka melakukan kegiatan yang cara pencapaiannya dapat berhasil jika dilakukan dengan berinteraksi dengan orang lain. Lebih lanjut dijelaskan bahwa Kondisi penting yang menunjang kebahagiaan bagi orang lanjut usia adalah menikmati kegiatan sosial yang dilakukan dengan kerabat keluarga dan teman-teman.

Hubungan sosial antara orang lanjut usia dengan anak yang telah dewasa adalah menyangkut keeratan hubungan mereka dan tanggung jawab anak terhadap orang tua yang menyebabkan orang lanjut usia menjadi mandiri. Tanggung jawab anak yang telah dewasa baik yang telah berumah tangga maupun yang belum, atau yang tinggal satu rumah, tidak tinggal satu

rumah tetapi berdekatan tempat tinggal atau yang tinggal berjauhan (tinggal di luar kota) masih memiliki kewajiban bertanggung jawab terhadap kebutuhan hidup orang lanjut usia seperti kebutuhan sandang, pangan, kesehatan dan sosial. Hal ini merupakan kewajiban anak untuk menyantuni orang tua mereka sebagai tanda terima kasih atas jerih payah orang tua yang telah membesarkan mereka. Anak-anak dari orang tua lanjut usia juga bersikap adil dan berperikemanusiaan (sesuai dengan sila kedua dari Pancasila) dalam merawat dan mendampingi orang tuanya yang sudah lanjut usia. Sebagaimana pendapat Hurlock yang menjelaskan bahwa sikap anak yang telah dewasa terhadap orang tua yang sudah berusia lanjut dan sering berhubungan dengan mereka dapat menciptakan penyesuaian sosial dan personal yang baik bagi orang-orang berusia lanjut.

Dari segi tanggung jawab sosial, responden menyatakan bahwa hubungan sosial responden dengan anak-anaknya baik. Walaupun anak-anak tidak bertempat tinggal satu rumah dengan responden, mereka masih tetap mengunjungi responden. Mereka yang bertempat tinggal tidak satu rumah tetapi masih berdekatan, setiap hari mengunjungi responden, demikian sebaliknya jika anak tidak sempat berkunjung dalam satu hari responden yang mengunjungi anak-anaknya. Sedangkan anak-anak yang tidak tinggal satu rumah tetapi masih dalam daerah satu kota, kunjungan yang dilakukan setiap minggu. Dan anak-anak yang berada di luar kota, kunjungan dilakukan setiap 1-2 bulan sekali. Jika mereka tidak sempat mengunjungi orang tuanya, mereka masih tetap menghubungi

responden dengan berkomunikasi lewat telepon. Demikian juga dengan responden, jika mereka cukup “kangen” pada keluarga anaknya mereka berkunjung atau berkomunikasi lewat telepon. Kemandirian lanjut usia dapat dilihat di sini, mereka tidak hanya menunggu dikunjungi atau diajak berkomunikasi terlebih dahulu oleh anaknya, akan tetapi responden juga berinisiatif untuk menghubungi anaknya terlebih dahulu. Responden juga menyadari akan kesibukan anak-anaknya baik dalam hal pekerjaan maupu dalam urusan rumah tangganya masing-masing.

Dalam memenuhi kebutuhan bersosialisasi antara responden dengan masyarakat pada umumnya responden mengikuti kegiatan kelompok seperti kelompok pengajian, kebaktian, dan kelompok perkumpulan Karang Werdha. Ada juga responden yang mengikuti kelompok pensiunan. Akan tetapi, mereka hanya jadi anggota saja, untuk kegiatannya menurut mereka hanya arisan saja sebentar. Sedangkan kegiatan pengajian atau kebaktian inilah yang responden selalu ikuti dengan rutin. Kelompok pengajian yang selalu diadakan setiap minggu, yaitu Yasinan. Kegiatan yang dilakukan setiap bulan adalah pengajian bulanan di tiap RW. Kelompok ini tidak hanya diikuti oleh orang lanjut usia, akan tetapi juga diikuti oleh seluruh keluarga yang berusia muda, pra lansia dan lansia. Demikian juga dengan kelompok Kebaktian yang dilakukan setiap minggu, dilakukan bersama-sama orang muda, pra lansia dan orang lanjut usia. Bantuan responden kepada anaknya selalu diberikan. Bantuan berupa keuangan, misalnya uang untuk jajan cucu-cucunya, bantuan makanan dan yang pasti

dan sering diberikan adalah bantuan berupa nasihat atau wejangan. Responden tidak mengharapkan balasan apa-apa dari bentuk pemberian tersebut. Karena memberi adalah suatu bentuk komunikasi yang dilakukan oleh setiap orang lanjut usia. Dengan hubungan tersebut responden serasa memberikan arti bagi dirinya, dan juga kepada sesamanya. Mereka berusaha untuk membagi pengalaman hidup yang selama ini responden dapatkan. Bantuan lain bagi anak yang tinggal satu rumah dengan mereka, adalah ikut dalam mengasuh dan mendidik cucu-cucu mereka. Menemani bermain, belajar dan beribadah. Cara mendidik anak-anak adalah bercerita dengan menampilkan beberapa tokoh baik dan tokoh jahat, serta mendampingi cucu-cucu mereka dalam menonton televisi.

G. Macam-Macam Olah Raga/Latihan yang Baik Bagi Mereka Yang Lanjut Usia

1. Pekerjaan rumah dan berkebun merupakan suatu latihan untuk menjaga kesegaran dan daya tahan tubuh. Tetapi, pekerjaan dimaksud perlu dilakukan secara cepat sehingga denyut jantung dan otot akan lebih cepat, karena denyut jantung usia lanjut cenderung melemah.
2. Berjalan-jalan dengan baik berguna untuk merenggangkan kaki dan menjaga daya tahan tubuh. Bila berjalan dilakukan makin lama makin cepat, akan makin sempurna. Senam terapi dan aerobik atau yoga memberikan keuntungan dalam mempertahan bentuk fisik dan mental.

3. Jogging dilakukan dengan tidak terlalu cepat, berguna untuk memperbaiki kemampuan pengambilan zat asam (O^2) yang menyangkut fungsi jantung, paru-paru, peredaran darah kaki, dan lain-lain.
4. Bersepeda atau berenang. Kegiatan ini dapat dilakukan apabila memungkinkan, terutama untuk penderita artritis, karena dapat meningkatkan kerenggangan dan daya tahan tubuh, tapi tidak menambah kelenturan pada derajat yang lebih tinggi.

H. Nutrisi Sehat pada Usia Lanjut

Tubuh manusia sebagian besar terdiri dari air (62,4%), protein (16,9%), lemak (13,8%), hidrat arang, dan garam (6,9%). Untuk mencapai komposisi tubuh yang demikian, manusia memenuhinya melalui makanan yang berasal dari hewan dan tumbuh-tumbuhan. Makanan terdiri dari bagian-bagian yang berbentuk ikatan kimia atau unsur-unsur organik yang disebut zat gizi atau nutrisi. Begitu pula dengan kesehatan usia lanjut. Agar tetap terpelihara dan agar selama mungkin dapat hidup secara produktif maka faktor gizi/nutrisi usia lanjut perlu diperhatikan. Yang dimaksud zat gizi ini adalah zat yang terkandung dalam makanan yang dibutuhkan oleh tubuh supaya berfungsi dengan sempurna. Tubuh membutuhkan sekitar 50 jenis zat gizi. Tubuh yang sehat sempurna dapat membentuk 25 dari ke 50 zat gizi tersebut.

Zat gizi dapat digolongkan ke dalam 6 golongan, yaitu karbohidrat, lemak, protein, mineral, vitamin, dan air. Semua zat gizi tersebut dapat digolongkan ke dalam 3 golongan, yaitu:

1. Zat gizi yang memberikan energi untuk pergerakan tubuh maupun reaksi. Yang tergolong ini adalah karbohidrat, lemak, dan protein.
2. Zat gizi yang membangun dan memperbaiki tubuh (merupakan bahan bangunan tubuh). Yang termasuk golongan ini adalah air, protein, lemak, karbohidrat, dan mineral.
3. Zat gizi yang berfungsi sebagai pelumas berbagai reaksi kimia maupun reaksi fisik dalam tubuh. Termasuk di dalamnya adalah vitamin dan mineral.

Sementara orang yang sudah lanjut usia, laju metabolisme tubuhnya cenderung menurun. Dengan demikian, tingkat kegiatan tubuh biasanya berkurang, sehingga kebutuhan kalori relatif lebih rendah daripada ketika masih muda atau dewasa. Kebutuhan nutrisi seperti vitamin, mineral, protein, dan sebagainya boleh jadi tidak berkurang, bahkan bertambah. Kalsium, misalnya, dibutuhkan lebih banyak oleh orang dewasa, terlebih wanita yang telah mencapai masa menopause. Hal ini guna memperbaiki kerusakan-kerusakan pada jaringan tulang (osteoporosis) sehingga tulang tidak cepat rapuh.

I. Beberapa Bahan Makanan yang Perlu Diperhatikan di Usia Lanjut

1. Makanan berlemak. Ada dua jenis substansi lemak yang dibutuhkan dan dibuat oleh tubuh kita, yakni kolesterol dan trigleserida. Trigleserida adalah energi yang

tersimpan dalam jaringan-jaringan lemak. Kolesterol merupakan komponen penting dinding sel dan menjadi bahan dasar pembentuk asam empedu, juga hormon seks. Kedua jenis substansi ini perlu dikeluarkan dari dalam tubuh. Tapi, masalahnya ialah sistem transportasi tubuh kita sebagian besar dibentuk oleh air, sementara kolesterol dan trigleserida tidak larut dalam air. Telah diketahui bahwa makanan dengan kandungan lemak tinggi menjadi penyebab utama munculnya berbagai penyakit jantung dan sirkulatori. Lemak akan mengen-dap di sepanjang dinding arteri, sehingga akan mengu-rangi kelancaran peredaran darah. Pada kasus yang sangat parah, dapat memblokir keseluruhan sistem. Makanan yang mengandung tinggi lemak juga telah dinyatakan berhubungan erat dengan pertambahan insiden kanker payudara, kolon, dan rektal. Makanan yang tingkat kolesterolnya tinggi, bertoleransi dengan penyakit kardiovaskular, sedang kadar trigleserida yang tinggi menyebabkan obesitas (kegemukan).

2. Kurangi gula. Gula putih memgandung kalori yang cukup tinggi dan dapat mengakibatkan obesitas. Bagi mereka yang mewarisi diabetes sebagai faktor keturunan, akan lebih cepat terserang. Sedangkan bagi yang tidak mempunyai faktor turunan, terlalu banyak mengkonsumsi gula akan terjadi kegemukan, karena gula sangat mudah diserap untuk dijadikan energi. Secara alami dan sehat, lebih baik gula didapatkan dari

buah, karena selain mendapatkan rasa manis juga terkandung vitamin C, vitamin A, kalsium, dan berbagai nutrisi lainnya.

3. Kurangi garam. Beberapa ahli nutrisi berpendapat bahwa garam yang terlalu banyak dapat menyebabkan tekanan darah tinggi sehingga mengancam keutuhan sistem kardivaskular. Juga dapat merusak fungsi ginjal dan menaikkan tekanan darah ke jantung. Sedang kekurangan natrium, salah satu komponen garam (NaCl) mengakibatkan penderita merasa sakit kepala, lemah, kurang bergairah, kurang konsentrasi, dan daya ingat lemah. Makanan-makanan sumber hewani biasanya mengandung garam yang lebih tinggi dari nabati. Itulah sebabnya mereka yang vegetarian (pemakan sayuran, buah-buahan, biji-bijian) biasanya memakan garam lebih sedikit. Jika menginginkan hidup berumur panjang maka batasilah penggunaan garam.
4. Hindari zat kimia tambahan. Teknologi industri saat ini telah mengolah banyak zat kimia untuk berbagai kegunaan, seperti pengawetan, pembersih, pemutih, atau pewarna, antibiotik, insektisida, pelarut, dan lain-lain yang secara alami bukan untuk dimakan oleh manusia. Sedang struktur dan fisiologi tubuh manusia tidak didesain untuk zat-zat tersebut. Sebagian di antara zat-zat tersebut bersifat racun. Sekalipun efeknya bersifat kumulatif dan bukti berbahaya bagi kesehatan memang belum terbukti nyata, demi kesehatan sebaiknya hindari saja.

5. Hindari rokok dan alkohol. Efek merokok bagi perokok dapat menimbulkan berbagai penyakit, misalnya penyakit jantung, bronkitis kronis, kanker paru-paru, tenggorokan, mulut, dan pankreas. Akibat buruk lainnya adalah sukar menelan, gangguan tidur, rasa sakit di dada, masalah gusi dan gigi, nafas bau, suara parau, serta mempercepat munculnya keriput.
6. Tingkatkan makanan berserat. Serat adalah komponen makanan yang berasal dari sumber nabati, berguna untuk membuang segala materi sisa-sisa pencernaan dari dalam saluran pencernaan. Serat adalah karbohidrat kompleks yang terdiri dari polisakarida dan substansi lignin yang memberi bentuk pada sel tumbuhan, merupakan bagian dari sisa pencernaan yang mencapai usus halus sampai ke usus besar. Menurut B.H. Ershof, zat-zat beracun yang terdapat dalam makan dapat dinetralisir apabila makanan yang mengandung serat banyak dimakan.
7. Konsumsi cukup kalsium. Kalsium merupakan komponen penting bagi tulang dan gigi. Kebutuhan akan kalsium (zat tulang) meninggi pada wanita sesudah menopause, karena penyerapan dan retensi kalsium yang berasal dari makanan menurun. Hal ini erat hubungannya dengan berhentinya hormon estrogen pada wanita yang sudah tidak haid lagi. Akibatnya, kehilangan zat tulang dalam tubuh menjadi lebih besar daripada jumlah yang didapat dari makanan. Tetapi,

kalsium dapat diperlambat apabila aktif melakukan kerja atau olah raga.

Demikianlah bahasan tentang kesehatan lanjut usia dalam perspektif Islam dan informasi terkait lainnya semoga umur yang diberikan Allah *subhanahu wa ta'ala* membawa manfaat dan maslahat untuk kehidupan di dunia dan di akhirat. *Wallahu a'lam bis sawwab.*

Catatan

[1] Kompas, 16 Oktober 2007.

[2] Rita L. Atkinson dkk. *Pengantar Psikologi*, (Jakarta: Erlangga, 1991), alih bahasa, Nurdjannah Taufiq dan Rukmini Barhana, ed. 8, h. 144.

[3] Clifford T. Morgan dkk. *Introduction to Psychology*, (New York: McGraw-Hill Book Company, 1986). ed. 7, h. 490.

[4] Clifford T. Morgan dkk. *Introduction to Psychology*, h. 490.

[5] Muhammad ibn Mukrim ibnu Manzur al-Ifriqi al-Misri, *Lisanul-'Arab*, (Beirut: Dar Sadir, tt), juz 5, h. 125.

[6] Majduddin Abu Tahir Muhammad ibn Ya'kub al-Fairuz 'Abadi, *al-Qamusul-Muhit*, Juz 1, h. 248. http://www.alwaraq.net

[7] Zainuddin Abu 'Abdillah Muhammad ibnu Abi Bakr ibnu 'Abdil-Qadir al-Hanafi ar-Razi, *Mukhtarus-Sahhah*, (t.t.), Juz 1, h. 196. http://www.alwaraq.net

[8] Ibnu Manzur, juz 3, h. 357.

[9] Quraish Shihab, *Tafsir al-Mishbah*, vol. 2, 86-87.

[10] Quraish Shihab, *Tafsir al- Mishbah,* vol. 8, 156-157.

[11] Nasiruddin Abu Sa'id 'Abdillah ibn 'Umar ibn Muhammad al-Syairazi al-Baidawi *Anwarut-Tanzil wa Asrarut-Ta'wil,* (t.t.). Juz 1, h. 342. http://www.altafsir.com

[12] Quraish Shihab, *Tafsir al- Mishbah*, vol. 6, 301-302

[13] Darwis Hude, Pemberdayaan Manusia Berusia Lanjut (Paper).

[15] Abu 'Abdillah Muhammad ibn 'Umar ibnu al-Husain al-Taimi Fakhruddin Al-Razi, *at-Tafsirul-Kabir wa Mafatihul-Gaib*, juz 10, h. 30.

[16] Quraish Shihab, *Tafsir al-Mishbah,* vol. 7, 452.

[17] 'Alauddin 'Ali ibnu Muhammad ibnu Ibrahim ibnu 'Umar as-Syaibi Abul Hasan Al-Khazin, *Lubabut-Ta╨wil fi Ma'anit-Tanzil,* juz 4, h. 251.

[18] Fakhruddin Ar-Razi, juz 10, hal. 34-37; Al-Khazin, juz 4, h. 252.

[19] 'Abdul Karim ibn Hawazin ibnu 'Abdil-Malik Al-Qusyairi, *Lata╨iful -Isyarat*. (tt) Juz 4, h. 253. http://www.altafsir.com

[20] Abu al-Qasim Mahmud ibnu 'Amr ibn Ahmad Al-Zamakhsyari, *al-Kasysyaf*, (tt) Juz 3, h. 202. http://www.altafsir.com

[21] Quraish Shihab, *Tafsir al-Mishbah*, vol. 6, 506.

[22] al-Khazin, juz 6, h. 199; Darwis Hude, *Pemberdayaan Manusia Berusia Lanjut,* (paper).

[23] Abu Al-Barakah 'Abdullah ibnu Ahmad ibnu Mahmud An-Nasafi, *Madarikut-Tanzil wa Haqaiqut-Ta'wil*. Juz 3, h. 493. http://www.altafsir. com

[24] Ibrahim Al-Qattan, *Taysirut-Tafsir*. (tt) Juz 3, h. 391.

[25] Khadijah An-Nabrawi, *Mausu'ah Huququl-Insan fil-Islam* (Kairo: Darus-Salam, 2006). cet. 1, h. 257.

[26] Khadijah an-Nabrawi, h. 257-259.

[27] Khadijah an-Nabrawi, h. 258.

[29] Abu al-Qasim Mahmud ibnu 'Amr ibnu Ahmad Az-Zamakhsyari. *al-Kasysyaf*. Juz 6, hal. 157. http://www.altafsir.com

[30] Sri Mahastuti Noegroho, *Mengasuh dan Merawat Usia Lanjut,* dalam Prosiding Temu Ilmiah Geriatri 2003, *Penatalaksanaan Pasien Geriatri dengan Pendekatan Interdisiplin*, ed. Supartondo dkk. Jakarta: Pusat Informasi dab Penerbitan Bagian Ilmu Penyakit Dalam FKUI, 2003, 49-52.

[31] Quraish Shihab, *Tafsir al-Mishbah,* vol. 11, 96-97.

[32] Muhammad Sayyid Tantawi, *at-Tafsir al-Wasit*, juz 1, hal. 3352.

[34] Ada tiga proses yang dilalui sebuah informasi dapat diingat kembali: *encoding*, yaitu memasukkan informasi untuk dicamkan; *storage*, yaitu menyimpannya dengan baik; dan *recall*, yaitu menarik atau memanggil kembali dari tempat penyimpanannya untuk direproduksi (diingat). Setiap informasi yang lewat melalui indra akan mampir sejenak di dalam memori jangka pendek *(short term memory)* kemudian diteruskan ke dalam memori jangka panjang *(long term memory)*. Kapasitas memori jangka panjang sangat besar sehingga para ahli psikologi menyebutnya hampir-hampir tak terbatas. Informasi yang tersimpan di dalam memori orang yang lanjut usia boleh jadi sudah lapuk, 'tulisannya' sudah kabur, atau '*file*' tempat penyimpanannya sudah tak bisa ditemukan lagi. Dalam ungkapan Al-Qur'an: "*likayla ya'lama ba'da 'ilmin syay'a*" (supaya dia tidak mengetahui lagi sesuatu pun yang dahulunya telah diketahuinya).

[35] Quraish Shihab, *Tafsir al-Mishbah*, vol. 7, 289-290.

[36] Mustafa Fahmi, *Sikulujiyyah at-Ta'allum*, (Kairo: Dar Misr, tt) h. 202.

FENOMENA TIDUR

A. Pendahuluan

Tidur merupakan fenomena biologis yang terjadi pada seluruh makhluk hidup, yang setiap harinya melalui dua periode; periode tidur kemudian sadar, dan periode alam sadar kemudian tidur. Dua dunia ini sangat berbeda satu sama lain. Jika seseorang dalam kondisi tidur berhubungan dengan alam metafisika, sedang kondisi sadar berhubungan dengan alam realitas dan fisik. Ketika orang tidur, jasad dan nyawanya masih ada, kecuali ruhnya, untuk sementara diangkat ke alam metafisika dan akan dikembalikan ketika seseorang sudah kembali ke alam kesadaran.

Dengan demikian tidur kaitannya dengan ruh adalah suatu misteri kesadaran dan misteri pengetahuan. Karena ketika ruh jauh meninggalkan jasadnya, tentu ia jauh pula dari segenap perhatian dan kesadarannya, sebab ia mengalami kondisi tidur. Sebaliknya, ketika ruh itu telah kembali kepada jasadnya, tentu ia akan terbangun, begitu pula segenap perhatian dan kesadarannya akan kembali.[1]

Para ilmuwan baru memulai meneliti fenomena tidur belakangan ini yaitu pada abad kedua puluh. Namun, dari hasil riset yang dilakukan oleh para peneliti terhadap orang yang sedang tidur, diketahui adanya beberapa hal, di antaranya berupa perubahan-perubahan pada suhu panas tubuh, kecepatan denyut jantung, dan kecepatan pernafasannya. Namun otak dan syaraf-syarafnya masih tetap berperan dan aktif, hanya untuk sementara alam kesadarannya tidak berfungsi.

Paragraf berikut ini akan mencoba menguraikan seputar fenomena tidur; pengertian tidur, tidur sebagian ayat-ayat Allah *subhanahu wa ta'ala*, tidur sama sekali tidak berlaku bagi Tuhan Pencipta alam semesta, tidur adalah kematian kecil, tidur adalah sarana untuk istirahat, cara tidur yang baik menurut versi dokter dan ajaran Nabi Muhammad *sallallahu 'alaihi wa sallam*, gangguan dan penyakit yang ditimbulkan ketika tidur berkurang, dan kaitan tidur dengan kisah yang dilukiskan dalam Al-Qur'an.

B. Pengertian Tidur

Dari sisi bahasa, kata *an-naum* (tidur) sinonim dengan kata *al-mudtaji'* (berbaring), *ar-raqd* (tetap), *an-nu'as* (mengantuk).[2] Dalam berbagai bahasa "tidur" disebut juga dengan; *sleep* (Ing), *schlafen* (Ger), *dormir* (Francis), *dormir* (Spanyol), *sonna* (Italia), *slapen* (Dutch), *sen* (Polandia), *dormi* (Romawi), *sonna* (Urdu), *sona* (India), *jamjada* (Korea), *shui, shui jiao* (Cina), *naum* (Arab). Al-Isfahani mendefinisikan tidur dengan ungkapan:

اِسْتِرْخَاءُ أَعْصَابِ الدِّمَاغِ بِرُطُوْبَاتِ الْبُخَارِ الصَّاعِدِ اِلَيْهِ ، وَقِيْلَ اَنْ يَتَوَفَّي اللهُ النَّفْسَ مِنْ غَيْرِ مَوْتٍ ، وَقِيْلَ : اَلنَّوْمُ مَوْتٌ خَفِيْفٌ وَ الْمَوْتُ نَوْمٌ ثَقِيْلٌ

Melembutnya urat syaraf otak dengan kelembaban oksigen menuju ke otak." Pendapat lain; Tidur adalah suatu keadaan di mana Allah sedang menggenggam jiwa seseorang tanpa mati. "Tidur" disebut juga dengan mati kecil, sedang "mati" adalah tidur berat".[3]

Ilmu pengetahuan saat ini menyatakan tidur adalah proses biologis yang bergerak aktif di dalam otak dan memiliki efek tertentu pada tubuh. Sedang menurut ahli medis, tidur dimaksudkan sebuah zat kimia yang disebut *adenosine* terbentuk di dalam darah dan inilah yang menimbulkan rasa kantuk. Lalu, berangsur-angsur zat ini terpecah saat tidur. Namun, saraf pengirim zat-zat kimia yang disebut *neurotransmitters* tetap melakukan pengontrolan, baik ketika sedang tidur maupun terjaga. Zat kimia ini beraksi dalam berbagai kelompok sel saraf (*neuron*) di dalam otak. *Neuron* di

dalam tingkat otak yang menghubungkan otak dengan saraf tulang belakang akan menghasilkan *neurotransmitters* seperti *serotonim* dan *nerepinephrine* yang mengontrol beberapa bagian dari aktivitas otak pada saat tubuh terjaga. Sel saraf lainnya yang berada di dasar otak mulai beraksi pada saat tidur. Sel-sel saraf ini muncul untuk mematikan sinyal-sinyal yang membuat seseorang terjaga.

Di sisi lain pengertian tidur diartikan; bahwa tidur sebenarnya merupakan sarana untuk melakukan pembersihan diri dari apa yang disebut "sampah penyebab kelelahan". Mengutip penelitian para ahli kimia, seorang ahli kesehatan mengatakan bahwa dalam sehari, produk "sampah" yang berasal dari seluruh kegiatan otot tubuh sebagian besar terdiri atas *dioksida* dan *asam laktat,* menumpuk dalam darah dan mempunyai *efek toksik* pada saraf, sehingga menyebabkan rasa lelah dan mengantuk. Selama tidur, sampah ini dimusnahkan sehingga pada saat terbangun tubuh akan terasa segar.[4]

Dr. Roan, seorang Psikiater dari R.S. Ongkomulyo, Jakarta, menambahkan bahwa rasa kantuk berkaitan erat dengan *hypotamulus* dalam otak. Dalam keadaan segar dan normal, *hypotamulus* ini bekerja dengan baik sehingga mampu memberi respon normal terhadap perubahan tubuh maupun lingkungannya. Namun, setelah badan lelah usai bekerja keras seharian, ditambah jam tidur yang rutin, serta dikelilingi oleh hal-hal yang meyenangkan seperti suara kicauan burung, semilir angin, kasur dan lain sebagainya, kemampuan merespon tadi akan berkurang sehingga menyebabkan seseorang mengantuk. Jadi, sejatinya tidur bukan hanya mengistirahatkan tubuh, melainkan juga mengistirahatkan otak. Khususnya *serebral korteks* yakni bagian otak yang terpenting

atau fungsi mental tertinggi, yang digunakan untuk mengingat, memvisualisasikan, membayangkan, menilai, serta memberikan argumentasi.[5]

Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa tidur adalah proses biologis yang bergerak aktif di dalam otak dan memiliki efek tertentu pada tubuh. Melembutnya urat syaraf otak dengan kelembaban gas oksigen menuju ke otak. Pendapat lain; tidur adalah suatu keadaan di mana Allah *subhanahu wa ta'ala* sedang menggenggam jiwa seseorang tanpa mati. Dan disebut juga "tidur" dengan mati kecil, sedang "mati" adalah tidur berat.

C. Lafal *Naum, ar-Ruqud, as-Sinah dan an-Nu'as* dalam Al-Qur'an

Kosa kata *an-naum* terulang sebanyak dua belas kali yang tersebar di sepuluh surah antara lain:

1. Makna tidur, masing-masing pada Surah al-An'am/6: 60, al-A'raf/7: 97, al-Kahf/18: 18-19, az-Zumar/39: 42, az-Zariyat/51: 17, al-Qalam/68: 19.
2. Tidur sebagian tanda-tanda ke-Mahakuasaan Allah *subhanahu wa ta'ala* terdapat di Surah ar-Rum/30.
3. Tidur fenomena yang tidak boleh berlaku bagi Pencipta alam semesta yaitu Allah *subhanahu wa ta'ala*, terdapat hanya satu ayat yaitu Surah al-Baqarah/2: 255.
4. Tidur sebagai sarana untuk istirahat manusia, terdapat dua ayat di dua surah yaitu, Surah al-Furqan/25: 47 dan Surah an-Naba'/78: 9.
5. Tidur kaitannya dengan mimpi, terulang 15 kali, masing-masing; Surah al-Anfal/8: 43, Yusuf/12: 4,5,6, dan 36, 43,44, dan 100, al-Hajj/22: 5, as-saffat/37: 102, 103, 104, dan 105,

al-Fath/48: 27 dan at-Tur/52: 32.[6]

Lafal *ar-ruqud* terdapat dalam dua ayat, yaitu:

1. Menceritakan keadaan pemuda Ashabul-Kahfi yang tertidur dalam gua selama 309 tahun, yaitu Surah al-Kahf/18: 18.
2. Ucapan orang-orang kafir ketika dibangkitkan oleh Allah *subhanahu wa ta‘ala*, mereka berkata; "Siapakah yang membangkitkan kami, dari tidur kami yang panjang," yaitu Surah Yasin/36: 52.

Lafal *an-nu‘as*, lafal ini pun hanya terulang dua kali yaitu:

1. Bermakna tidur sejenak, terdapat dalam Surah al-Anfal/8: 11.
2. Rasa aman berupa kantuk, terdapat dalam Surah Ali 'Imran/3: 154.

Lafal *as-sinah*, lafal ini hanya terulang sekali saja, yaitu:

1. Allah *subhanahu wa ta‘ala* sama sekali tidak mengalami rasa kantuk apalagi tidur, terdapat dalam surah al-Baqarah/2: 255.

D. Tidur Sebagian Ayat-ayat Allah

وَمِنْ آيَاتِهِ مَنَامُكُمْ بِاللَّيْلِ وَالنَّهَارِ وَابْتِغَاؤُكُمْ مِنْ فَضْلِهِ إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِقَوْمٍ يَسْمَعُونَ (٢٣)

Dan di antara tanda-tanda (kebesaran)-Nya ialah tidurmu pada waktu malam dan siang hari dan usahamu mencari sebagian dari karunia-Nya. Sungguh, pada yang demikian itu benar-benar terdapat tanda-tanda bagi kaum yang mendengarkan. (ar-Rum/30: 23)

‘Abdullah Yusuf ‘Ali memberi komentar ayat di atas sebagai berikut: ”Jika kita renungkan dalam-dalam, tidur dan mimpi, kesegaran yang kita peroleh dan tidur sampai waktu berjaga, begitu juga dari berjaga sampai waktu tidur, yang juga keadaan pikiran, perasaan, dan bawah sadar kita dalam suasana demikian, semua itu sungguh menakjubkan dan penuh rahasia-rahasia ilahi. Biasanya kita tidur malam hari dan melaksanakan tugas pekerjaan mencari rezeki di siang hari. Tetapi tidur dan rehat mungkin diperlukan siang hari, dan kita bekerja waktu malam. Pekerjaan kita mencari nafkah yang berjalan tanpa kita sadari, barangkali merupakan peralihan ke suatu pekerjaan, pikiran atau pengabdian kita kepada sesuatu yang lebih luhur bersifat rohaniah. Semua proses ini mengisyaratkan adanya latar belakang tentang sesuatu hanya samar-samar saja kita ketahui, padahal sejatinya semua itu adalah mukjizat dan tanda-tanda kemahakuasaan Allah *subhanahu wa ta‘ala*, seperti mukjizat lainnya.”[7]

Sedangkan Quraish Shihab mengomentari ayat tersebut berdasarkan penafsiran ulama, beliau menulis bahwa maksud dari وَمِنْ آيَاتِهِ مَنَامُكُمْ بِاللَّيْلِ وَالنَّهَارِ وَابْتِغَاؤُكُمْ مِنْ فَضْلِهِ *”Di antara tanda-tanda-Nya adalah tidur kamu pada malam hari dan usaha kamu mencari rezeki pada siang hari* ” sejalan dengan banyak ayat Al-Qur′an yang menjelaskan bahwa Allah menjadikan

malam untuk beristirahat dan siang untuk mencari rezekinya (an-Naba'/78: 10-11). Memang, secara umum malam untuk tidur dan siang untuk bekerja. Tetapi pemahaman ini tidak harus selalu demikian.

Tidak ada halangan memahami ayat-ayat di atas sesuai dengan teks dan bunyinya. Apalagi dewasa ini, malam telah menjadi waktu tidur sekaligus untuk mencari rezeki dan siang digunakan juga untuk kedua tujuan tersebut. Bahkan sebagian orang ada yang pekerjaannya lebih banyak dilakukan di waktu malam, dibanding dengan siang harinya. Lebih lanjut ia mengatakan, bahwa hingga kini ilmuwan belum mengetahui persis proses tidur, bagaimana ia terjadi, apa hakikat mimpi dan lain sebagainya. Tidur adalah suatu bukti kekuasaan Allah *subhanahu wa ta‘ala* yang masih memerlukan banyak penelitian untuk mengetahui hakikatnya.[8]

Maknanya juga bisa diartikan bahwa Allah *subhanahu wa ta‘ala* menjadikan untuk kalian waktu tidur di malam hari dan waktu mencari karunia Allah di siang hari. Atau sebaliknya, waktu tidur kalian dijadikan pada siang hari dan waktu kalian mencari karunia di malam hari. Seperti para pekerja di malam hari, satpam, dokter, dan perawat jaga malam, pilot pesawat, sopir bis malam, tentara atau polisi yang piket malam, penjaga menara, buruh atau karyawan yang bekerja di pabrik pada malam hari dan lain-lain. Sebab, ada pula ayat-ayat Al-Qur′an yang semakna dengan itu, di antara firman Allah adalah:

وَجَعَلْنَا اللَّيْلَ وَالنَّهَارَ آيَتَيْنِ فَمَحَوْنَا آيَةَ اللَّيْلِ وَجَعَلْنَا آيَةَ النَّهَارِ مُبْصِرَةً لِتَبْتَغُوا فَضْلًا مِنْ رَبِّكُمْ وَلِتَعْلَمُوا عَدَدَ السِّنِينَ وَالْحِسَابَ وَكُلَّ شَيْءٍ فَصَّلْنَاهُ تَفْصِيلًا (١٢)

Dan Kami jadikan malam dan siang sebagai dua tanda (kebesaran Kami), kemudian Kami hapuskan tanda malam dan Kami jadikan tanda siang itu terang benderang, agar kamu (dapat) mencari karunia dari Tuhanmu, dan agar kamu mengetahui bilangan tahun dan perhitungan (waktu). Dan segala sesuatu telah Kami terangkan dengan jelas. (al-Isra'/17: 12)

Begitu pula firman Allah *subhanahu wa ta'ala* pada ayat yang lain:

وَجَعَلْنَا نَوْمَكُمْ سُبَاتًا (٩) وَجَعَلْنَا اللَّيْلَ لِبَاسًا (١٠)

Dan Kami menjadikan tidurmu untuk istirahat, dan Kami menjadikan malam sebagai pakaian. (an-Naba'/78: 9-10)

Dalam ayat tersebut di atas kalimat *"al-ibtiga'* (mencari)" diletakkan pada akhir ayat dengan disertai kata "*al-fadl* (karunia)", hal ini merupakan isyarat agar seorang hamba harus meyakini bahwa apa pun yang dimilikinya adalah karunia dari Allah *subhanahu wa ta'ala* kepadanya. Oleh karena itu, dalam banyak ayat seringkali kalimat "mencari karunia" dirangkai "waktu sadar" sebagaimana disebutkan dalam firman-Nya:

فَإِذَا قُضِيَتِ الصَّلَاةُ فَانْتَشِرُوا فِي الْأَرْضِ وَابْتَغُوا مِنْ فَضْلِ اللَّهِ وَاذْكُرُوا اللَّهَ كَثِيرًا لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ (١٠)

Apabila salat telah dilaksanakan, maka bertebaranlah kamu di bumi; carilah karunia Allah dan ingatlah Allah banyak-banyak agar kamu beruntung. (al-Jumu‘ah/62: 10)

Begitu pula firman Allah *subhanahu wa ta‘ala* Surah an-Nahl/16: 14:

وَهُوَ الَّذِي سَخَّرَ الْبَحْرَ لِتَأْكُلُوا مِنْهُ لَحْمًا طَرِيًّا وَتَسْتَخْرِجُوا مِنْهُ حِلْيَةً تَلْبَسُونَهَا وَتَرَى الْفُلْكَ مَوَاخِرَ فِيهِ وَلِتَبْتَغُوا مِنْ فَضْلِهِ وَلَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ (١٤)

Dan Dialah yang menundukkan lautan (*untukmu*)*, agar kamu dapat memakan daging yang segar* (*ikan*) *darinya, dan* (*dari lautan itu*) *kamu mengeluarkan perhiasan yang kamu pakai. Kamu* (*juga*) *melihat perahu berlayar padanya, dan agar kamu mencari sebagian karunia-Nya, dan agar kamu bersyukur.* (an-Nahl/16: 14)

Kemudian ayat tersebut ditutup dengan ungkapan*, liqaumiy yasma‘un,* maksud dari kalimat *yasma‘un,* mendengarkan adalah

pendengaran yang bisa memahami dan bisa menjadikan seorang mampu melihat. Ayat ini memberikan isyarat bahwa indra pendengaran adalah satu-satunya indra yang tetap bekerja dan melindungi seseorang di waktu tidur.

Dari ayat tersebut dipahami bahwa tidur adalah salah satu tanda-tanda kemahakuasaan Allah *subhanahu wa ta'ala*. Di mana tidur berfungsi sebagai istirahat di malam hari, dan pada siang harinya berfungsi untuk mencari kemuliaan Allah *subhanahu wa ta'ala*, yaitu berupa mencari rezeki, nafkah, dan bekerja untuk menghidupi istri, anak, dan keluarga.

Bagaimana ilmuwan memberikan informasi tentang tidur? Berikut Ahmad Syauqi Ibrahim menjelaskan bahwa: "Periode biologis pada tubuh manusia terjadi bersamaan dengan adanya perputaran malam dan siang, di mana perputaran biologis itu aktivitasnya semakin bertambah di siang hari dan semakin berkurang di malam hari. "

Perputaran biologis berperan mengatur peredaran antara waktu tidur dan waktu sadar pada pusat-pusat syaraf di bagian dalam otak, yang diberi nama dengan *hypotalamus,* dan di bagian depan *hypotalamus* ini terdapat pusat pengendali syaraf tidur. Sedangkan pusat pengendali syaraf kesadaran terdapat di bagian belakang *hypotalamus.* Kedua pusat pengendali syaraf ini bekerja dan beristirahat secara silih berganti untuk mensinkronkan waktu tidur dan waktu sadar bersamaan dengan perputaran malam dan siang. Dari hal ini kita bisa mengetahui bahwa di dalam bagian otak terdapat waktu biologis yang sangat mendetail dalam mengatur proses tidur dan sadar.

Oleh sebab itulah, kita menemukan bahwa tiap manusia akan mengalami tidur di malam hari pada jam tertentu, dan bangun tidur di pagi hari pada jam-jam tertentu pula, tanpa perlu dibangunkan oleh siapa pun. Selanjutnya, waktu biologis yang terdapat pada pusat pengendali syaraf tidur dan syaraf kesadaran inilah yang turut memengaruhi aktivitas kelenjar *endokrin* lain di dalam tubuh. Pada hakikatnya otak manusia di kala tidur masih tetap bekerja malam dan siang, juga tetap bekerja di waktu tidur. Hanya saja, cara kerja dan aktivitas oleh otak ketika waktu sadar berbeda dengan ketika waktu tidur."[9]

Apabila kita melihat seorang yang sedang tidur, sebenarnya kita melihat sosok manusia yang di dalamnya tidak ada akal, tidak ada jiwa, tidak ada ruh dan juga tidak ada esensi kehidupan padanya. Sebab, ruh manusia telah meninggalkan jasadnya sehingga ia pun tidur. Tetapi apabila ruh itu dikembalikan pada jasadnya tentu ia terbangun dari tidurnya. Barangkali orang yang paling lalai adalah mereka yang tidak mempercayai terhadap adanya Hari Kebangkitan setelah mati. Karena setiap manusia bahkan seluruh makhluk hidup akan mengalami perpindahan (transisi) dari alam kesadaran menuju ke alam lainnya setiap harinya.

Setiap hari seorang manusia akan merasakan hidup di dua alam yang jauh berbeda, yakni alam kesadaran dan alam tidur yang di dalamnya tanpa ruh, tanpa akal, dan juga tanpa jiwa. Sehingga ketika tidur seorang manusia tidak dapat melihat, tidak bisa mendengar, tidak bisa merasakan sesuatu pun yang terjadi di sekitarnya, dan juga tidak bisa merasakan perjalanan waktu di sekitarnya. Keadaan tidur yang meliputi manusia dalam kehidupannya, paling tidak mereka telah menghabiskan

sepertiga dari umurnya. Sesuatu yang menjadi misteri, dan di situlah termasuk tanda dan bukti ke-Mahakuasaan Allah *subhanahu wa ta'ala.*[10]

E. Fenomena Tidur Tidak Berlaku Bagi Allah Pencipta Alam Semesta

Kalau seluruh makhluk hidup baik manusia maupun fauna memerlukan tidur, maka berbeda dengan Pencipta Alam Semesta, yaitu Allah *subhanahu wa ta'ala* sangat tidak pantas dan tidak boleh merasa kantuk apalagi tidur. Ayat yang menjelaskan hal tersebut dalam firman-Nya surah al-Baqarah/2: 255:

اللَّهُ لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ الْحَيُّ الْقَيُّومُ لَا تَأْخُذُهُ سِنَةٌ وَلَا نَوْمٌ لَهُ مَا فِي السَّمَاوَاتِ وَمَا فِي الْأَرْضِ مَنْ ذَا الَّذِي يَشْفَعُ عِنْدَهُ إِلَّا بِإِذْنِهِ يَعْلَمُ مَا بَيْنَ أَيْدِيهِمْ وَمَا خَلْفَهُمْ وَلَا يُحِيطُونَ بِشَيْءٍ مِنْ عِلْمِهِ إِلَّا بِمَا شَاءَ وَسِعَ كُرْسِيُّهُ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضَ وَلَا يَئُودُهُ حِفْظُهُمَا وَهُوَ الْعَلِيُّ الْعَظِيمُ (٢٥٥)

Allah, tidak ada tuhan selain Dia. Yang Mahahidup, Yang terus menerus mengurus (makhluk-Nya), tidak mengantuk dan tidak tidur. Milik-Nya apa yang ada di langit dan apa yang ada di bumi. Tidak ada yang dapat memberi syafaat di sisi-Nya tanpa izin-Nya. Dia mengetahui apa yang dihadapan mereka dan apa yang di belakang mereka, dan mereka tidak mengetahui sesuatu

apa pun tentang ilmu-Nya melainkan apa yang Dia kehendaki. Kursi-Nya meliputi langit dan bumi. Dan Dia tidak merasa berat memelihara keduanya, dan Dia Mahatinggi, Mahabesar. (al-Baqarah/2: 255)

Tidur terjadi pada beberapa tingkatan atau fase-fase tertentu. Fase pertama, dinamakan *an-nu'as* (rasa lemas, ingin tidur). Fase kedua, *as-sinah,* (kondisi mengantuk, sudah diambang tidur). Fase ketiga, *an-naum* (tidur, lelap). *Kata as-sinah* maksudnya mata diselimuti oleh rasa kantuk. Sedangkan *an-nu'as* dan *as-sinah* adalah rasa lelah yang menimpa tubuh dan ingin tidur. Pada fase ini kepala terasa berat dan kelopak mata terpaksa menjadi tertutup. Namun, itu bukanlah tidur dalam makna yang sebenarnya, sebab kondisi demikian itu adalah kondisi hampir tidur. Ketika hendak tidur pertama kali yang terjadi adalah *an-nu'as* (rasa lemah, ingin tidur) baru kemudian *as-sinah* (rasa kantuk), sehingga membuat kepala terasa berat, baru kemudian datanglah *an-naum* (tidur).[11]

Ketiga fase ini, sama sekali tidak pantas dan tidak boleh terjadi pada pencipta alam semesta ini, yaitu Allah *subhanahu wa ta'ala*. Teks ayat tersebut jelas sekali ketika menyebutkan dan menyifati diri-Nya sendiri dalam firman-Nya: لَا تَأْخُذُهُ سِنَةٌ وَلَا نَوْمٌ *"Allah tidak ngantuk dan juga tidak tidur".* Penjelasan ayat tersebut diperkuat dan dipertegas lagi dengan hadis Nabi Muhammad *sallallahu 'alaihi wa sallam* yang menyatakan:

اِنّ اللهَ عَزّ وَجَلّ لَا يَنَامُ وَلَا يَنْبَغِي لَهُ أَن يَنَامُ (رواه مسلم)

Sesungguhnya Allah 'Azza wa Jalla tidak tidur dan tidak sepatutnya bagi-Nya untuk tidur. (Riwayat Muslim)

Dalam hadis lain disebutkan: Ibnu Abi Hatim meriwayatkan dari Ibnu 'Abbas bahwasanya Bani Israil bertanya kepada Nabi Musa; "Apakah Tuhanmu tidur?" Lalu Musa menjawab: "Takwalah kalian kepada Allah *subhanahu wa ta'ala*." Selanjutnya Allah *subhanahu wa ta'ala* mewahyukan kepada Musa, agar ia memerintahkan salah satu di antara mereka mengambil dua buah gelas dan masing-masing mereka memegang sebuah gelas. Lalu, Musa memerintahkan kepada dua orang itu, agar menjaga gelas yang dipegang dan berusaha agar tidak tertidur. Di akhir cerita dikisahkan bahwa orang yang diperintahkan Musa itu pun tertidur sehingga kedua tangannya terbuka dan akhirnya kedua gelas itu pun pecah.

Dengan ilustrasi seperti ini, Allah *subhanahu wa ta'ala* menjadikan perumpamaan bahwasanya Dia Zat Yang Maha-hidup dan Mahakekal serta tidak pernah mengantuk apalagi tidur. Sebab jika Allah *subhanahu wa ta'ala* mengantuk atau tertidur, tentulah tidak mampu mengendalikan langit dan bumi agar tidak tergelincir. Tidur adalah bentuk perubahan seorang makhluk dari satu kondisi kepada kondisi lainnya. Sedangkan Allah '*Azza wa Jalla* tidak pernah berubah, karena Dia adalah Zat yang Mengubah dan Dia tidak pernah berubah.[12]

Dari ayat dan hadis di atas dapat dipahami, bahwa bagi Allah *subhanahu wa ta'ala* sangat mustahil mengantuk apalagi tidur, sebab akan menjadi fatal keadaan semesta alam raya ini, kalau Allah *subhanahu wa ta'ala* mengalami ngantuk bisa berantakan dan akan kacau sistem peredaran planet termasuk

bumi yang dihuni oleh manusia dan makhluk lainnya. Ibaratnya seorang sopir yang sedang mengemudikan mobilnya, sama sekali tidak boleh mengantuk apalagi tidur, akan fatal akibatnya, membahayakan dirinya dan para penumpang dari mobil tersebut. Demikian pula Allah *subhanahu wa ta'ala* tidak mengenal mengantuk apalagi tidur dalam mengelola, mengatur dan melihara alam jagad raya ini.

F. Tidur Sebagai Kematian Kecil

Tidur adalah ibarat kematian kecil seperti dalam firman Allah Surah az-Zumar/39: 42:

اللّٰهُ يَتَوَفَّى الْأَنْفُسَ حِينَ مَوْتِهَا وَالَّتِي لَمْ تَمُتْ فِي مَنَامِهَا فَيُمْسِكُ الَّتِي قَضَى عَلَيْهَا الْمَوْتَ وَيُرْسِلُ الْأُخْرَى إِلَى أَجَلٍ مُسَمًّى إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ (٤٢)

Allah memegang nyawa (seseorang) pada saat kematiannya dan nyawa (seseorang) yang belum mati ketika dia tidur; maka Dia tahan nyawa (orang) yang telah Dia tetapkan kematiannya dan Dia lepaskan nyawa yang lain sampai waktu yang ditentukan. Sungguh, pada yang demikian itu terdapat tanda-tanda (kebesaran) Allah bagi kaum yang berpikir. (az-Zumar/39: 42)

Menurut ar-Razi dalam tafsirnya, beliau menukil tafsir dari Ibnu 'Abbas: "Sesungguhnya arwah orang hidup dan orang wafat bertemu ketika dalam tidur, mereka saling mengenal sesuai dengan kehendak Allah *subhanahu wa ta'ala*, apabila

mereka ingin kembali ke jasadnya masing-masing, maka Allah *subhanahu wa ta'ala* menahan ruhnya orang mati, sedang yang masih hidup segera melepas ruh ke jasadnya orang yang masih hidup." Selanjutnya, ar-Razi menambahkan mengapa Ibnu 'Abbas menafsirkan kata *an-nafs* dengan *ar-ruh* dari ayat tersebut.[13] Argumentasinya adalah hadis Nabi *sallallahu 'alaihi wa sallam* yang menyatakan bahwa Nabi *sallallahu 'alaihi wa sallam* apabila hendak tidur maka ia meletakkan tangan kanannya di bawah pipinya lalu ia berdoa:

اللّهُمّ بِاسْمِكَ أَحْيَا وَأَمُوْتُ (رواه النسائي)

Dengan nama-Mu saya mati dan hidup. (Riwayat an-Nasa╨i)
Kemudian setelah ia bangun, beliau berdoa lagi:

اَلْحَمْدُ لله الّذي أَحْيَانَا بعْدَ مَا أَمَتَنَا وَ اِلَيْه النُّشُوْرُ، اَلْحَمْدُ لله الّذي رَدَّ اِلَيّ رُوْحِيْ وَعَافَانِي فِي جَسَدِي وَأَذّنَ لِي بِذِكْرِهِ . (رواه البخاري عن حذيفة)

Segala puji bagi Allah yang telah menghidupkan kami dan setelah mematikan kami, serta hanya kepada-Nya tempat kembali, Segala puji bagi Allah yang telah mengembalikan ruhku kepadaku, dan memberikan kesehatan pada jasadku, dan telah mengizinkanku untuk selalu mengingat-Nya. (Riwayat al-Bukhari dari Huzaifah)

Hadis di atas mengindikasikan bahwa tidur adalah kematian, tetapi, ia adalah kematian kecil. Sebab, sebenarnya seorang

manusia di saat tidur ia hidup dengan adanya misteri kehidupan yang terkandung di dalam tubuhnya. Hanya saja pada waktu tidur, semua indra tubuh, yang di antaranya: mata, telinga, dan indra lainnya juga tertidur.

Dalam hadis lain menyebutkan bahwa Nabi *sallallahu 'alaihi wa sallam* bersabda:

اَلنَّوْمُ أَخُو الْمَوْتُ (رواه بيهقى)

Tidur adalah saudaranya (serupa) dengan mati." (Riwayat Baihaqi)

Seseorang di tengah tidurnya tidak merasakan perjalanan waktu, karena saat itu ruhnya sedang berada di alam arwah yang tidak ada perjalanan waktu di dalamnya. Salah satu buktinya, pada zaman dahulu para pemuda Ashabul Kahfi tidur selama 300 tahun lamanya, lalu Allah membangunkan mereka. Selanjutnya salah satu dari mereka berkata, "Berapa lama kalian tertidur dalam goa?" Mereka menjawab, "Kami menginap sehari, atau mungkin setengah hari." Begitu pula halnya dengan 'Uzair ketika telah diwafatkan oleh Allah selama seratus tahun lamanya, lalu ia dibangkitkan kembali. Lalu Allah bertanya kepadanya, "Berapa lama engkau tidur?" Ia menjawab, "Aku telah tidur hanya sehari, atau setengah hari saja. "Sebenarnya Allah *subhanahu wa ta'ala* telah mematikan 'Uzair, maksudnya Dia telah menidurkannya. Kemudian Allah membangkitkannya, maksudnya Allah telah membangunkan 'Uzair dari tidurnya.[14]

Seseorang di kala tidur kedua matanya terpejam sehingga tidak bisa melihat apa pun. Indranya juga tertidur sehingga

hampir tidak bisa merasakan peristiwa apa pun yang terjadi di sekitarnya. Adapun para nabi, sekalipun mereka tidur tetapi kondisinya tentu berbeda. Mata mereka bisa tertidur karena mereka adalah manusia, namun mata hati mereka dan kesadaran mereka tidak tidur, sebab mereka adalah para nabi. Imam Bukhari meriwayatkan hadis dari ‘Aisyah bahwa Rasulullah *sallallahu ‘alaihi wa sallam* bersabda:

اِنَّ عَيْنِي تَنَامَانِ وَ لَا يَنَامُ قَلْبِيْ. (رواه البخاري)

“Sesungguhnya kedua mataku tidur, tetapi hatiku tidak tidur. (Riwayat al-Bukhari) [15]

Maksud kata “hati” dalam hadis itu adalah ungkapan lain dari akal, kesadaran, dan pengetahuan. Tidak hanya Nabi Muhammad *sallallahu ‘alaihi wa sallam*, tetapi nabi-nabi lain pun mengalami hal yang sama, seperti hadis Nabi *sallallahu ‘alaihi wa sallam*:

عَنْ أَنَسٍ رَضِيَ اللهُ عَنْهُ فِي حَدِيْثِ اْلإِ سْرَاءِ قَالَ : النَّبِيُّ صَلَّي اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ نَا ئِمَةٌ عَيْنَاهُ وَ لَا يَنَامُ قَلْبُهُ، وَ كَذَالِكَ اْلأَ نْبِيَاءُ جَمِبْعًا تَنَامُ أَعْيُنُهُمْ وَلَا تَنَامُ قُلُوبُهُمْ. (رواه البخاري)

Dari Anas bin Malik Radiyallahu ‘anhu, bahwa Nabi sallallahu ‘alaihi wa sallam dua matanya tidur, tapi hatinya tidak tidur. Begitu pula, para nabi seluruhnya mata mereka tertidur tapi hati mereka tidak tidur. (Riwayat al-Bukhari)[16]

Manusia bukanlah jasad materi saja, melainkan ia adalah kombinasi dari jiwa, akal, dan ruh yang merupakan esensi manusia yang tersusun dalam jasad materi. Pada masa ilmu pengetahuan seperti sekarang ini, para ilmuwan menemukan banyak hal yang terjadi pada tubuh di kala tidur. Akan tetapi, tidak ada seorang pun yang bisa mengetahui hal apa pun yang terjadi pada jiwa dan ruh di kala tidur, berikut hubungan keduanya terhadap tubuh. Sebab, hal tersebut adalah fenomena gaib yang tidak bisa diteliti oleh ilmu pengetahuan empiris apa pun. Hanya saja, kita bisa mengetahui sebagian dari hakikat mengenai hubungan antara tubuh dengan jiwa dan ruh di kala tidur, yakni melalui sumber pengetahuan satu-satunya yaitu Al-Qur'an dan hadis Nabi Muhammad *sallallahu 'alaihi wa sallam*.

Manusia ketika mati meninggalkan zat kemanusiaan yang ada pada jasadnya untuk kemudian kembali pada Tuhannya, sebagaimana Allah *subhanahu wa ta'ala* firmankan dalam Surah al-Fajr/89:27-30:

يَاأَيَّتُهَا النَّفْسُ الْمُطْمَئِنَّةُ (٢٧) ارْجِعِي إِلَى رَبِّكِ رَاضِيَةً مَرْضِيَّةً (٢٨) فَادْخُلِي فِي عِبَادِي (٢٩) وَادْخُلِي جَنَّتِي (٣٠)

Wahai jiwa yang tenang! Kembalilah kepada Tuhanmu dengan hati yang rida dan diridai-Nya. Maka masuklah ke dalam golongan hamba-hamba-Ku, dan masuklah ke dalam surga-Ku. (al-Fajr/89: 27- 30)

Jiwa yang tenang yang diungkapkan dalam ayat tadi dimaksudkan zat manusia secara keseluruhan. Pada ayat itu terdapat gaya bahasa yang indah, di mana diungkapkan sebagiannya untuk menyatakan

keseluruhan. Adapun ruh, ia merupakan urusan Allah *subhanahu wa ta‘ala* yang kita tidak mengetahuinya sedikit pun, kecuali berdasarkan apa yang diceritakan pada kita oleh wahyu Ilahi yang terdapat di dalam Al-Qur′an dan hadis Nabi Muhammad *sallallahu ‘alaihi wa sallam*.

Lantas apa hubungan jasad dengan jiwa manusia dan akalnya pada saat tidur? Tidak bisa diketahui secara pasti. Akan tetapi, yang dapat diketahui bahwa ruh meninggalkan jasad di kala tidur, bahkan ruh tersebut ketika meninggalkan jasadnya ia ditemani oleh akal dan jiwa. Sebab, ruh, jiwa, dan akal adalah kesatuan yang tak terpisahkan sebagai esensi manusia yang disusun oleh Allah *subhanahu wa ta‘ala* pada jasad materi manusia.[17] Keluarnya ruh dari jasad merupakan peristiwa kematian. Oleh karena itu, di saat seorang dalam kondisi tidur, itu berarti ia sedang berada dalam kondisi kematian kecil. Sebab ruhnya telah keluar dari jasadnya, hanya saja masih ada hubungan antara ruh dengan jasadnya.

G. Tidur Sarana Istirahat

Tidur sebagai sarana untuk istirahat terdapat dalam Surah an-Naba'/78:9:

وَجَعَلْنَا نَوْمَكُمْ سُبَاتًا (٩)

Dan Kami menjadikan tidurmu untuk istirahat. (an-Naba'/78: 9)

Makna kata *subat* (istirahat) dalam ayat ini adalah beristirahat dan tenang. Makna lain “*subat”* adalah menghentikan diri dari segala aktivitas pekerjaan. Jadi ayat *waja‘alna naumakum subatan*

maksudnya adalah menghentikan segala gerakan dan mengistirahatkan badan.[18]

Dalam kitab *al-Mufradat fi Garibil-Qur'an* karya al-Isfahani dikatakan, bahwa asal makna "*as-subat*" adalah *al-qat'u* terpotong, *sabata as-sair*; memotong jalan, *sabata sya'rahu*; memotong rambutnya. Dikatakan hari Sabtu, adalah hari rehat, berhenti dalam melakukan aktivitas. karena Allah *subhanahu wa ta'ala* memulai penciptaan langit dan bumi pada hari Ahad, selama enam hari, yaitu dari hari Ahad, Senin, Selasa, Rabu, Kamis hingga hari Jum'at. Kemudian hari Sabtu rehat dan berhenti.[19]

Demikian pemahaman ahli bahasa dalam memahami makna "*as-subat*" yang beraneka ragam. Pemahaman mereka terhadap makna "*as-subat*" bermacam-macam, di antaranya adalah; menghentikan gerakan, tenaga, anggota badan, beristirahat, tidur yang tidak disadari, atau permulaan tidur yang dirasakan di kepala.

Adapun penyebab adanya kesalahpahaman dikarenakan tidur merupakan fenomena biologis yang sebagian misteri ilmiahnya baru ditemukan oleh ilmuwan di masa sekarang. Pada zaman dahulu orang-orang belum begitu mengetahui tentang hakikat tidur dan misteri-misteri yang terkandung padanya. Oleh karena itu, permasalahan menjadi rancu sehingga ketidaktahuan mereka secara mutlak, telah dijadikan oleh mereka sebagian klaim terhadap kebenaran yang mutlak yang terdapat dalam ayat tersebut.

Para filsuf Yunani meyakini keberadaan dewa tidur yang mereka namakan dengan *Hypnos.* Nama dewa ini diambil dari suku kata nama obat-obatan tidur dalam dunia pengobatan. Berangkat dari nama inilah, mereka menjuluki istilah tidur yang kita kenal dengan nama istilah *hypnotis.* Hanya saja, seorang filsuf Yunani bernama *Empdocles* mengatakan, sebenarnya misteri tidur tersimpan pada empat unsur pembentuk tubuh yaitu; air, udara, api, dan tanah. Sedangkan tidur sebenarnya disebabkan oleh terpisahnya unsur api dari tiga unsur lainnya. Keyakinan ini menunjukkan kebodohan mereka akan misteri tidur.[20]

Ketidaktahuan manusia tentang misteri tidur terus-menerus berlangsung sekitar 1000 tahun lamanya setelah turunnya Al-Qur'an. Pada abad ke-17 seorang ilmuwan bernama Alexander Stewart berkata: "Sebenarnya tidur ditimbulkan oleh berkurangnya ruh hewani pada tubuh setelah sebagian besarnya dihabiskan di siang hari." Para ilmuwan yang lain mengatakan bahwa asumsi-asumsi ini tidak memiliki asas kebenaran sama sekali. Hingga pada abad ke-20, para ilmuan menemukan sebagian dari misteri tidur, tepatnya ditemukannya hal itu pada tahun 20-an dan 30-an dari abad itu. Mereka mengetahui bahwa tidur adalah proses perubahan biologis pada tubuh yang disertai dengan adanya perubahan pada getaran arus listrik dalam otak. Dengan demikian, ilmuwan-ilmuwan itu telah sampai setingkat lebih tinggi tentang pemahaman yang benar mengenai misteri tidur.

Demikian para ilmuwan dengan sarana kemajuan pengetahuan yang mereka kuasai telah menjadikan mereka mampu memahami makna firman Allah *"Dan Kami jadikan tidurmu untuk istirahat".* Pada akhirnya mereka mengetahui

sejauh mana kebodohan orang-orang dahulu yang berupaya menginterpretasikan ayat tersebut dengan interpretasi yang jauh dari kebenaran. Pada tahun 20-an dari abad keduapuluh, seorang ilmuwan Jerman bernama Hans Berger telah menciptakan alat pengukur getaran arus listrik yang terjadi pada otak Electro Encephalo Graph (EEG), pada dua mata (EOG) dan pada paru-paru (EMG).

Pada tahun 1934 dua orang ilmuwan bernama Adrian dan Mathius menemukan pentingnya hasil ciptaan Hans Berger ini, sehingga hasil ciptaan Hans Berger ini telah membuka pintu-pintu pengetahuan yang memungkinkan bagi para ilmuwan sesudahnya untuk mengetahui sebagian misteri tidur melalui alat tersebut, yang membagi tidur dalam lima fase yaitu: *Pertama,* masa transisi antara kondisi sadar dan kondisi tidur. *Kedua,* tekanan pada urat-urat semakin berkurang, hanya saja orang yang tidur berpindah dari satu posisi ke posisi lainnya. *Ketiga,* kondisi tidur akan semakin dalam, di mana alat pengukur getaran listrik pada otak ini akan mencatat adanya gelombang yang lebih banyak, lebih luas, dan lebih lambat dari pada gelombang-gelombang sebelumnya (dinamakan gelombang Delta, yaitu antara 1-4 Hz perdetik). *Keempat,* bilangan gelombang Delta semakin bertambah, sehingga jumlahnya mencapai lebih dari setengah jumlah gelombang-gelombang yang ada dan kondisi tidur pada fase ini sangat dalam. *Kelima,* fase ini tekanan pada urat-urat telah hilang sama sekali, sehingga timbul gelombang-gelombang yang kecil dan cepat.

Alat pencatat otak listrik ini juga mencatat adanya gerakan bola mata cepat dan situasi ini berlangsung tidak lebih dari

beberapa detik saja, dan selanjutnya orang yang tidur itu akan kembali lagi ke fase kedua, ketiga, keempat, dan demikian seterusnya. Mengetahui lebih jauh tentang misteri tidur merupakan hal yang pertama kali terjadi dalam sejarah manusia.[21]

Tidur adalah aktivitas yang berbeda dengan aktivitas kesadaran yang terjadi pada tubuh, sebab tidur bukanlah berarti lemah dan pengunduran diri dari proses aktivitas tubuh. Akan tetapi, tidur adalah bentuk aktivitas dan perubahan-perubahan pada beberapa fungsi organ tubuh, dengan cara kerja secara periodik. Selain itu, juga terjadi perubahan pada aktivitas kelenjar endokrin, juga terjadi perubahan kesadaran dan pengetahuan, juga terjadi perubahan pada indra tubuh. Pada saat tidur suhu menurun, tekanan darah juga menurun, pengeluaran hormon aktivitas dan gerak juga berkurang, di antaranya seperti *hormon cortisone*. Akan tetapi, hormon pertumbuhan akan semakin bertambah di kala tidur. Allah *subhanahu wa ta'ala* berfirman, *"Dan Kami jadikan tidurmu untuk istirahat."*

Kita perhatikan bahwa ungkapan Al-Qur'an tersebut menggunakan gaya bahasa penyerupaan yang sangat indah, sebab Allah *subhanahu wa ta'ala* tidak mengucapkan: "*Kami jadikan tidurmu seperti pengistirahatan,"* akan tetapi dalam ayat tersebut alat untuk penyerupaan "*seperti"* sengaja dibuang sehingga seolah-olah menjadikan tidur itu adalah istirahat. Selain itu, antara tidur dan *"as-subat"* memiliki segi persamaan, yaitu masing-masing digunakan untuk menutupi diri, yakni digunakannya malam untuk menghalangi pandangan orang lain supaya tak terlihat.

Berbeda dengan di atas, az-Zajjaj berkata, *"as-subat"* maknanya kematian, dengan ini tidur itu bisa disamakan dengan kematian, yaitu kematian kecil. Untuk itulah Allah *subhanahu wa ta'ala* berfirman yang artinya, "*Dan Dialah yang mewafatkan kalian di malam hari".* Selanjutnya Rasulullah *sallallahu 'alaihi wa sallam* bersabda: "*Sebagaimana kalian, tidur maka seperti itulah kalian dimatikan, dan sebagaimana kalian bangun maka seperti itu pulalah kalian dibangkitkan.*"

Menurut bahasa, *as-subat* adalah menghentikan aktivitas dengan cara telentang di atas pembaringan. *As-subat* juga punya makna lain, yaitu tidur yang tidak disertai gangguan. Oleh karena itu, beristirahat dan menghentikan aktivitas juga dinamakan dengan *"as-subat".* Hari *as-sabtu* dimaknai sebagai hari peristirahatan. Dikatakan kepada Bani Israil, istirahatlah kalian dan jangan melakukan aktivitas apa pun pada hari itu. Akhirnya, hari itu dinamakan dengan hari Sabtu (hari peristirahatan). Di hari itu, orang-orang pergi menuju pembaringannya agar bisa tidur dan ketika ada rasa lemah yang menjalar di tubuhnya. Dengan harapan, ketika bangun nantinya dia bisa terlihat segar kembali.[22] Al-Qur'an memaparkan hal itu dalam Surah Ali-'Imran/3: 154

ثُمَّ أَنْزَلَ عَلَيْكُمْ مِنْ بَعْدِ الْغَمِّ أَمَنَةً نُعَاسًا يَغْشَى طَائِفَةً مِنْكُمْ ... (١٥٤)

Kemudian setelah kamu ditimpa kesedihan, Dia menurunkan rasa aman kepadamu (*berupa*) *kantuk yang meliputi segolongan dari kamu* (Ali-'Imran/3: 154)

Maksud *amanah* dalam ayat itu adalah rasa aman. Sedangkan maksud *nu'as* dalam ayat itu adalah rasa lemah atau ingin tidur. Makna lain dari ayat itu bahwa Allah *subhanahu wa ta'ala* menimpakan pada kalian sesudah rasa capek dan lelah, adanya rasa aman sehingga kalian bisa tidur.[23] Di ayat yang lain Allah *subhanahu wa ta'ala* juga berfirman:

إِذْ يُغَشِّيكُمُ النُّعَاسَ أَمَنَةً مِنْهُ وَيُنَزِّلُ عَلَيْكُمْ مِنَ السَّمَاءِ مَاءً لِيُطَهِّرَكُمْ بِهِ ... (١١)

(*Ingatlah*), *ketika Allah membuat kamu mengantuk untuk memberi ketentraman dari-Nya, dan Allah menurunkan air* (*hujan*) *dari langit kepadamu untuk menyucikan kamu dengan* (*hujan*) *itu.* (al-Anfal/8: 11)

Tidur termasuk salah satu nikmat dan rahmat yang diberikan Allah kepada hamba-Nya. Dalam hal ini Allah berfirman: *"Dan di antara tanda-tanda kebesaran-Nya, Allah menjadikan tidur kalian di siang hari dan di malam hari."* Dengan demikian maka firman Allah *subhanahu wa ta'ala: "Dan Kami jadikan tidurmu untuk istirahat"* merupakan indikasi terhadap nikmat terbesar di antara nikmat-nikmat yang diberikan Allah *subhanahu wa ta'ala* kepada hamba-Nya. Tidak diragukan lagi bahwa alam tidur yang kita rasakan selama ini adalah alam yang sangat menakjubkan dan penuh dengan misteri. Hanya saja karena manusia terbiasa menghadapinya, maka hilanglah rasa takjub dari diri mereka. Sehingga tidak lagi menarik perhatian mereka atau mengejutkan mereka.

Tidur disebut juga sebagai kematian kecil karena orang yang tidur berarti ia hidup di luar waktu kesadaran dan di luar pengetahuan. Orang yang tidur pada saat itu juga hidup di alam lain yang tidak disadari dan tidak dipahaminya sedikit pun. Pada waktu tidur seseorang tidak bisa merasakan perjalanan waktu. Selanjutnya apabila seorang manusia tidak lagi bangun dari tidurnya, itu berarti ia masuk kepada kematian besar. Marilah kita ingat firman Allah *subhanahu wa ta'ala* dalam Surah az-Zumar/39: 42:

اللّٰهُ يَتَوَفَّى الْأَنْفُسَ حِينَ مَوْتِهَا وَالَّتِي لَمْ تَمُتْ فِي مَنَامِهَا فَيُمْسِكُ الَّتِي قَضَى عَلَيْهَا الْمَوْتَ وَيُرْسِلُ الْأُخْرَى إِلَى أَجَلٍ مُسَمًّى إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ (٤٢)

Allah memegang nyawa (seseorang) pada saat kematiannya dan nyawa (seseorang) yang belum mati ketika dia tidur; maka Dia tahan nyawa (orang) yang telah Dia tetapkan kematiannya dan Dia lepaskan nyawa yang lain sampai waktu yang ditentukan. Sungguh, pada yang demikian itu terdapat tanda-tanda (kebesaran) Allah bagi kaum yang berpikir. (az-Zumar/39: 42)

Allah *subhanahu wa ta'ala* mengungkapkan tentang orang-orang yang mempertanyakan berita besar yang diperselisihkan, karena mereka mengingkari hakikat hari kebangkitan setelah mati. Juga karena mengingkari kebenaran yang diturunkan melalui Rasulullah *sallallahu 'alaihi wa sallam.* Tidak diragukan lagi bahwa orang yang paling bodoh adalah mereka yang tidak

beriman terhadap kehidupan akhirat dan hari kebangkitan setelah mati. Sebab, sebenarnya setiap hari mereka melewati hal itu, yaitu melewati dua keadaan yang sangat mirip dengan kematian dan kebangkitan setelah mati. Dua keadaan itu adalah keadaan tidur dan keadaan sadar. Rasulullah *sallallahu 'alaihi wa sallam* bersabda: *"Sebagaimana kalian tidur maka seperti itulah kalian dimatikan, dan sebagaimana kalian bangun maka seperti itu pulalah kalian dibangkitkan".* Bagi mereka yang mengingkari berita besar—berupa hari kebangkitan setelah mati—hendaknya mereka mau mempercayainya. Sebab, setiap hari mereka melalui peristiwa yang mirip dengan itu, yaitu peristiwa tidur.[24]

Setelah menyebut kata tidur dan sesudah menyebut dua fase, yaitu tidur dan sadar, serta penentuan waktu dari masing-masing, Allah *subhanahu wa ta'ala* berfirman: *"Dan Kami jadikan tidurmu untuk istirahat, dan Kami jadikan malammu sebagai pakaian, dan Kami jadikan siang untuk mencari penghidupan."*(an-Naba'/78: 9-11). Di ayat lain, sejalan dengan makna ayat di atas. Allah *subhanahu wa ta'ala* juga berfirman, menjadikan malam untuk beristirahat dan siang hari untuk mencari nafkah, agar kalian bersyukur:

وَمِنْ رَحْمَتِهِ جَعَلَ لَكُمُ اللَّيْلَ وَالنَّهَارَ لِتَسْكُنُوا فِيهِ وَلِتَبْتَغُوا مِنْ فَضْلِهِ وَلَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ (٧٣)

Dan adalah karena rahmat-Nya, Dia jadikan untukmu malam dan siang, agar kamu beristirahat pada malam hari dan agar kamu

mencari sebagian karunia-Nya (*pada siang hari*) *dan agar kamu bersyukur kepada-Nya.* (al-Qasas/28: 73)

Ada sebagian ulama yang mengatakan bahwa makna dari ayat itu, dijadikannya malam bagi kalian untuk beristirahat dan dijadikannya siang bagi kalian untuk mencari karunia-Nya. Bisa pula maknanya adalah bahwa rahmat Allah *subhanahu wa ta'ala* itu meluas ke seluruh manusia dalam berbagai kondisi dan pekerjaan mereka. Sebab, ada sebagian orang bekerja di tengah malam dan mencari sebagian dari karunia Allah *subhanahu wa ta'ala* di saat itu, kemudian mereka tidur di siang hari. Hal ini sesuai dengan firman Allah, *"Dan di antara tanda-tanda kekuasan-Nya ialah tidurmu di waktu malam dan siang hari dan usahamu mencari sebagian dari karunia-Nya. Sesungguhnya pada yang demikian itu benar-benar terdapat tanda-tanda bagi kaum yang mendengarkan."* (Ar-Rum/30: 23)

Tidur baik di malam hari atau pun siang hari sama-sama nikmat dan rahmat dari Allah *subhanahu wa ta'ala* kepada para hamba-Nya. Setiap manusia dalam kehidupan di dunia pasti merasakan adanya dua alam yang sangat berbeda, yakni alam kesadaran dan alam tidur. Di tengah alam tidur seorang tidak mengetahui sedikit pun tentang apa yang terjadi di dunia. Selain itu, ia tidak mendengar dan tidak merasakan apa pun yang terjadi di sekitarnya. Bahkan, ia tidak merasakan perjalanan waktu yang berlalu di sekitarnya.[25]

H. Posisi Tidur Menurut Tinjauan Medis dan Nabi

1. Tidur Nabi *sallallahu 'alaihi wa sallam*

Tidur merupakan kebutuhan yang penting bagi seluruh makhluk hidup termasuk manusia. Manusia selama hidupnya harus ada waktu-waktu istirahat berupa tidur. Oleh sebab itu, seorang manusia bisa tidur dalam keadaan duduk, kendati tidur dalam posisi ini sangatlah tidak memadai untuk bisa memperoleh kenyamanan tidur sesuai yang diharapkan. Sebab, posisi tidur yang benar bagi manusia adalah dengan membentangkan tubuh dalam posisi membujur secara horizontal.

Allah *subhanahu wa ta'ala* telah mengutus Rasulullah *sallallahu 'alaihi wa sallam* sebagai guru bagi umatnya dalam masalah ibadah maupun hukum muamalah. Beliau juga membimbing umatnya dalam berbagai permasalahan dunia ini, baik itu berupa hal-hal kecil atau bahkan menyangkut permasalahan yang besar. Al-Qur'an telah menyebutkan tentang hal ini dalam Surah al-Baqarah/2: 151:

كَمَا أَرْسَلْنَا فِيكُمْ رَسُولًا مِنْكُمْ يَتْلُو عَلَيْكُمْ آيَاتِنَا وَيُزَكِّيكُمْ وَيُعَلِّمُكُمُ الْكِتَابَ وَالْحِكْمَةَ وَيُعَلِّمُكُمْ مَا لَمْ تَكُونُوا تَعْلَمُونَ (١٥١)

Sebagaimana Kami telah mengutus kepadamu seorang Rasul (Muhammad) dari (kalangan) kamu yang membacakan ayat-ayat Kami, menyucikan kamu dan mengajarkan kepadamu Kitab (Al-Qur'an) dan Hikmah

(*Sunnah*), *serta mengajarkan apa yang belum kamu ketahui.*(al-Baqarah/2: 151)

Dari ayat tersebut di atas dapat dipahami, bahwa Rasulullah adalah guru bagi umatnya dalam segala urusan di dunia dan di akhirat. Dalam Al-Qur'an disebutkan bahwa di antara tugas Rasulullah *sallallahu 'alaihi wa sallam* adalah membersihkan kalian dan mengajari kalian. Maksudnya tugas beliau adalah menyucikan hati, memperbaiki keadaan, mengajari akhlak-akhlak yang mulia, serta mengajari kalian kandungan Al-Qur'an berupa petunjuk, bimbingan dan kebenaran. Juga menjelaskan kepada kalian tentang *as-Sunnah an-Nabawiyyah* berikut kandungannya berupa makna-makna Al-Qur'an dan penafsir-penafsirannya.

Rasulullah *sallallahu 'alaihi wa sallam* benar-benar merupakan guru dan suri tauladan yang baik bagi umatnya dalam segala hal. Termasuk dalam tata cara tidur. Kitab-kitab hadis menyebutkan bahwa Rasulullah ketika tidur, beliau bersandar di sisi kanan tubuhnya dalam keadaan kedua tangan dan kakinya sedikit terlipat. Lalu tapak tangan kanan beliau diletakkan di bawah pipi, seraya menghadapkan wajahnya ke arah kiblat. Posisi seperti ini benar-benar merupakan posisi terbaik bagi tubuh saat sedang tidur, karena posisi tersebut bisa mewujudkan kenyamanan pada tubuh dan jiwa.

Tidak semua posisi tidur bisa mewujudkan efek nyaman pada tubuh dan jiwa, karena manusia sepanjang hari banyak menghabiskan waktunya dengan berusaha dan bekerja.

Tentunya, banyak sekali kesulitan dan perjuangan yang harus dihadapi dan menyebabkan tubuh dan jiwa merasa kelelahan. Segenap rasa lelah itu bisa dihilangkan dengan tidur dalam posisi yang tepat serta mampu mewujudkan kenyamanan pada tubuh dan jiwa. Lantas bagaimana bentuk posisi tubuh yang benar pada saat tidur?

Posisi paling tepat ketika tidur adalah membujur horizontal pada sisi tubuh bagian kanan, kemudian tangan dan kaki lainnya. Selanjutnya yang paling bagus adalah apabila orang yang tidur itu bisa berubah-rubah posisi tidurnya, dan diusahakan agar selalu berubah. Para ilmuwan menamakan posisi itu dengan nama posisi bayi, maksudnya posisi bayi ketika berada dalam kandung ibunya. Posisi seperti inilah yang diajarkan dalam hadis.

Rasulullah *sallallahu 'alaihi wa sallam* telah memberikan arahan dan petunjuk kepada kita dalam hal ini, sebagaimana yang diriwayatkan oleh Imam Muslim dari Jabir bahwa Rasulullah *sallallahu 'alaihi wa sallam* bersabda:

لَا يَسْتَلْقِيَنَّ أَحَدُكُمْ ثُمَّ يَضَعَ اِحْدَي رِجْلَيْهِ عَلَي اْلأُ خْرَي (رواه مسلم)

Janganlah salah seorang dari kalian tidur dalam keadaan terlentang, lalu meletakkan salah satu kaki di atas kaki yang lain.(Riwayat Muslim)

Penafsiran ilmiah terhadap kandungan hadis Nabi *sallallahu 'alaihi wa sallam* di atas, yaitu dengan meletakkan satu kaki di atas kaki lainnya di saat tidur terlentang, tidak akan bisa mewujudkan kenyamanan pada tubuh dan jiwa. Sebab, rasa nyaman bisa diperoleh apabila seluruh urat-urat tubuh dan persendian berada dalam keadaan rileks. Dengan kata lain, untuk bisa mendapatkan rasa nyaman ketika tidur hendaknya posisi tidur seperti posisi bayi ketika berada dalam kandungan, sebagaimana yang disebutkan di dalam hadis dan saran para ilmuwan di masa kini.

2. Efek samping tidur tengkurap

Di saat tidur, seseorang menghirup dan melepaskan hawa udara. Pada saat itulah otot diafgrama yang terletak di antara rongga dada dan rongga perut turut bergerak naik turun. Sehingga paru-paru dipenuhi oleh udara di kala udara itu dihirup, selanjutnya udara itu keluar pada saat melepaskan nafas. Apabila otot diafragma turun pada saat menghirup udara, tentunya akan terjadi tekanan atas lambung dan usus. Sehingga hal itu menyebabkan dinding perut terdorong ke depan, sebaliknya perut akan terdorong ke belakang ketika hawa udara dilepaskan.

Karena itulah dinding perut akan terus menerus bergerak ke depan, setelah itu mengendur dan kembali lagi terdorong ke depan. Sedangkan apabila seseorang tidur dengan tengkurap, tentunya gerakan dinding perut akan terhenti. Selanjutnya gerakan otot diafragma akan menyempit, dan pada akhirnya mengakibatkan proses pernafasan menjadi

terganggu. Selain itu, juga akan menimbulkan penurunan kadar gas oksigen dalam darah, dan menjadikan kadar gas karbondioksida dalam darah semakin meningkat. Semua itu akan menyebabkan efek-efek negatif bagi kesehatan manusia.

Hadis Nabi *sallallahu 'alaihi wa sallam* juga telah memberikan indikasi terhadap adanya kenyataan ini. Suatu ketika Rasulullah sedang berjalan melewati masjid, lalu beliau melihat seorang laki-laki sedang tidur di dalam masjid dalam keadaan tengkurap, lalu beliau membangunkan orang itu, seraya mengucapkan, "Cara berbaring seperti ini tidak disukai oleh Allah *subhanahu wa ta'ala*".

Sebagian sahabat mengatakan, "Rasulullah *sallallahu 'alaihi wa sallam* telah melarang kita untuk tidur di atas perut (tengkurap). Para penulis kitab hadis juga meriwayatkan dari Qais bin ◘ikhfah al-Giffari dari ayahnya, ia berkata, "Suatu ketika aku tidur di dalam masjid dalam keadaan tidur di atas perutku, lalu Rasulullah *sallallahu 'alaihi wa sallam* membangunkanku seraya bersabda:

مَالِكٌ وَ لِهَذَا اْلنَوْمُ هَذِهِ نَوْمَةَ يُكْرِهُهَا اللهُ (رواه إبن ماجه)

Ada apa denganmu dengan tidur seperti ini, ini adalah tidur yang tidak disukai Allah Ta'ala (Riwayat Ibnu Majah)[26]

3. Mengenal kepribadian seseorang dari cara tidurnya.

Banyak sekali para ilmuwan yang meneliti tentang posisi tidur manusia, lalu mereka membandingkannya

dengan kondisi kejiwaan mereka saat itu. Pada akhirnya para ilmuwan ini menemukan bahwa kepribadian manusia dan kondisi kejiwaannya bisa diketahui ketika ia memilih posisi tidur tersebut, mereka mendapatkan hasil-hasil berikut ini:

a. Tidur pada salah satu sisi tubuh dengan melipat dua lutut dan meletakkan salah satu lengan di atas wajah. Posisi ini menunjukkan bahwa orang tersebut tenang karakternya, hanya saja ia ragu-ragu dalam mengambil keputusan, serta dibayang-bayangi ketakutan terhadap masa depan.
b. Tidur dalam posisi jongkok dengan bersandar pada salah satu sisi tubuh dan melipat dua lutut sedalam mungkin. Posisi ini menunjukkan bahwa orang yang tidur tersebut adalah seorang penakut, tidak merasa aman, dan selalu mencurigai orang lain.
c. Tidur bersandar pada perut (tengkurap), dengan menyelon-jorkan dua lengan di atas kepala. Posisi ini menunjukkan bahwa orang yang tidur tersebut memiliki karakter berubah-ubah, tidak punya pendirian tetap (*plin-plan*), dan tidak bisa *legowo* menerima kondisi yang dihadapi.
d. Tidur di atas perut (tengkurap), dengan menyatukan dua lengan di bawah wajah. Posisi ini adalah orang yang kurang percaya diri, banyak berpikir namun sedikit berbuat.
e. Tidur bersandar di atas punggung (terlentang), dengan membiarkan dua lengan tegak lurus searah dengan tubuh. Posisi ini adalah posisi orang yang sangat

ambisius, bangga dengan dirinya sendiri, percaya diri dan ia mencintai kehidupannya, namun ada sedikit rasa takut.

f. Tidur bersandar di atas punggung (terlentang) dengan meletakkan dua tangan lengan di atas kepala. Posisi ini adalah posisi orang yang seimbang, ia berfikir sebelum berbuat, mencintai kehidupan dan mencintai orang lain.
g. Tidur bersandar di atas punggung (terlentang) dengan mengikat dua lengan sehingga berada di sisi kepala. Posisi ini adalah posisi orang yang berkepribadian kuat namun *over acting*.
h. Tidur dengan bersandar di atas punggung (terlentang), dengan meletakkan dua lengan di atas dada. Posisi ini adalah posisi orang yang jiwanya tenang dan damai.
i. Tidur dengan bersandar di atas punggung (terlentang), dengan melipat dua lutut dan mengarahkan salah satu lengan di sisi kepala dan mengarahkan satu lengan lainnya ke sisi tubuh. Posisi ini adalah posisi orang yang tidak suka membesar-besarkan masalah dan tidak mempedulikan orang lain.
j. Tidur dengan bersandar di atas punggung (terlentang) dengan meletakkan salah satu betis di atas betis lainnya. Posisi ini adalah posisi orang yang merasa sombong dan sebagainya (*over acting*).

Selanjutnya, tidur dengan bersandar pada sisi kanan tubuh dan sedikit melipat dua kaki, juga sedikit melipat dua lengan. Di samping itu, meletakkan salah satu tapak tangan

di bawah wajahnya. Posisi ini adalah posisi orang yang patut dicontoh dalam hal perilaku, tabiat, kecenderungan, ketenangan jiwa dan kedamaian hati. Tidur semacam inilah yang dianjurkan oleh Rasulullah *sallallahu 'alaihi wa sallam* kepada umatnya.

I. Beberapa Masalah Tidur

Salah satu bukti bahwa aktivitas tidur yang baik merupakan kebutuhan yang sangat urgen bagi kehidupan manusia, bahwa kekurangan tidur akan berpengaruh buruk terhadap kesehatan dan memperparah penyakit lain yang berbahaya. Selain itu, ada berbagai macam penyakit tidur yang bisa melanda manusia.

Penyakit-penyakit tersebut tentu saja sangat mengganggu kehidupan orang yang bersangkutan. Oleh karena itu, sudah banyak penyakit tidur yang menjadi perhatian luas dunia medis. Di antara gangguan tidur yang paling sering dikeluhkan adalah *insomnia, sleep apnea, sleep walking, narcolepsy, cataplexy, hypersomnia, trypanosomiosis,* dan *restless legs syndrom,* ada lagi penyakit kejiwaan yang ditimbulkan dari *insomnia* ini, yaitu*, depresi* dan *schizophrenia.* Berikut uraian terinci mengenai gangguan tidur tersebut, seperti ditulis oleh Ahmad Syauqi Ibrahim dalam bukunya *Asrarun-Naum Rihlatun fil-'alamil-Mautil-Asgar* dan sofia Amatullah dalam *Tidur Nyenyak Ala Rasul* adalah:

1. *Insomnia* (sulit tidur)

Insomnia merupakan salah satu penyakit tidur yang hampir menyerang setiap orang. Insomnia sendiri (menurut bahasa, *in:* tidak, *sommus:* tidur) merupakan kondisi tidak bisa tidur atau sulit tidur. Sebagian orang yang diserang penyakit insomnia dapat terlelap dengan mudah, namun sangat cepat terbangun. Sebagian lainnya, mengalami hal yang sebaliknya. Ada juga orang yang mengalami kedua masalah tersebut, yakni susah tidur dan cepat bangun. Hal ini tentu saja mengakibatkan buruknya kualitas tidur seseorang. Pada gilirannya, orang yang bersangkutan tidak akan merasakan kesegaran tubuh pada saat bangun.

Penyakit ini dapat menyebabkan seseorang dilanda rasa kantuk seharian dan membuat energi tubuhnya berkurang. Terlebih lagi, insomnia dalam jangka panjang dapat membuat orang yang bersangkutan mengalami depresi atau lekas marah, mengalami hambatan dalam mempelajari dan mengingat sesuatu, serta membuatnya tidak dapat bekerja secara maksimal.

Insomnia bisa terjadi dari yang paling ringan hingga berat. Hal ini bergantung pada seberapa sering penyakit ini terjadi dan untuk beberapa lama. Insomnia yang kronis ditandai dengan seringnya gejala tersebut terjadi, yakni paling sedikit tiga malam dalam satu minggu selama lebih dari satu bulan. Sementara itu, insomnia yang berakhir dalam waktu kurang dari satu bulan, dikenal dengan istilah insomnia akut.

Secara umum, insomnia terdiri dari dua tipe, yakni insomnia primer (*primary insomnia*) dan insomnia

sekunder (*secondary insomnia*). Di antara dua tipe ini, insomnia jenis sekunder merupakan tipe paling umum yang banyak menimpa orang-orang. Insomnia tipe ini merupakan gejala atau efek samping yang diakibatkan oleh beberapa masalah lain, yakni:

a. Penyakit yang berhubungan dengan emosi atau kejiwaan. Misalnya depresi, kegelisahan, dan penyakit stres yang dahsyat.
b. Beberapa kondisi tertentu seperti kondisi yang menyebabkan rasa sakit yang kronis, misalnya radang sendi dan sakit kepala serta kondisi yang menyebabkan sulit bernafas seperti asma dan jantung yang tidak bekerja lagi (*heart failure*).
c. Penyakit lainnya seperti paru-paru, panas perut, juga stroke.
d. Penyakit tidur yang lain, seperti *restless legs syndrome* (*RLS*).
e. Obat-obatan yang dapat menghambat tidur.
f. Makanan serta minuman yang mengandung berbagai zat, di antaranya kafein atau obat perangsang yang lain, tembakau atau produksi lain yang mengandung nikotin, alkohol, atau berbagai obat penenang dan obat pereda nyeri lainnya, obat asma, alergi, obat pilek, juga obat yang digunakan untuk melatih kondisi jantung golongan *betablocker*.[27]

Insomnia jenis ini bisa diobati tanpa berbagai *treatment,* jika orang yang bersangkutan mampu menghilangkan penyebabnya. Sebaliknya, insomnia primer bukan merupakan efek samping dari obat atau masalah kesehatan lainnya, melainkan penyakit itu sendiri. Umumnya, gejala terjadi

paling sedikit selama satu bulan atau lebih. Insomnia tipe ini antara lain bisa diakibatkan oleh stress dan goncangan jiwa yang berkepanjangan, atau berbagai faktor lain seperti banyaknya jadwal pekerjaan yang mengganggu rutinitas tidur.

Dalam hal ini, sekalipun penyebab-penyebab tersebut sudah bisa dihilangkan atau diantisipasi, penyakit insomnia itu sendiri bisa terus ada. Penyakit sulit tidur bisa berlangsung lama dikarenakan kebiasaan tidur yang tidak baik dan tidak teratur. Termasuk di antaranya kebiasaan hanya tidur sebentar pada malam hari (begadang), ada perasaan menakutkan sesuatu kalau tidur, atau pun tidur terlalu awal.

Selain itu, ada yang mengelompokkan insomnia jangka pendek, dan insomnia kronis. Pada insomnia sementara, kesulitan tidur hanya terjadi beberapa malam saja. Sementara insomnia jangka pendek merupakan insomnia yang disebabkan oleh stres mendadak. Dan insomnia kronis merupakan jenis insomnia yang paling berat dan paling sulit diobati.

Lantas, kepada siapakah penyakit ini biasanya menyerang? Seperti yang telah dikemukakan di awal, insomnia merupakan penyakit yang umum terjadi dan bisa menyerang siapa saja di segala usia. Namun, barangkali persentasinya tidak sama. Orang yang lebih dewasa biasanya lebih banyak mengalami penyakit ini daripada anak muda. Penyakit ini juga cenderung lebih banyak menimpa kaum perempuan dibanding laki-laki.

Lalu bagaimana caranya mengenali tanda atau gejala insomnia? Gejala insomnia adalah sulit tidur atau lama tidak bisa tidur yang menyebabkan kurang tidur. Kurang tidur ini

kemudian dapat menyebabkan beberapa gejala lain, seperti merasa lelah atau tidak dapat beristirahat dengan baik pada saat bangun, seharian badan terasa lelah dan sering mengantuk, tidak dapat berkonsentrasi dalam melakukan berbagai pekerjaan, serta merasa gelisah, depresi, dan mudah marah.

Namun demikian, karena penyebab insomnia sendiri sangat beragam, maka cara penyembuhannya pun tidak sama. Oleh karena itu, para dokter biasanya mendiagnosa terlebih dahulu penyebab insomnia yang dialami pasiennya, jika penyebab insomnia yang dideritanya tidak jelas. Diagnosa tersebut antara lain mencakup sejarah medis si pasien, sejarah tidur, pemeriksaan badan, serta sebuah pembelajaran tidur. Setelah itu, baru dilakukan berbagai *treatment* yang dianggap paling tepat untuk pasien yang bersangkutan. *Treatment* tersebut mencakup perubahan pola hidup, terapi tingkahlaku kognitif, serta dengan beberapa obat tidur. Perubahan pola hidup yang dimaksud antara lain dengan menghindari berbagai zat yang tertera di atas, mengatur kebiasaan waktu tidur yang baik, menciptakan kamar tidur yang nyaman, gelap, dan sangat cocok untuk tidur.

Terlepas dari semua tindakan medis, sebetulnya insomnia dapat dicegah dengan cara menciptakan kebiasaan tidur yang benar dan teratur. Cara ini juga dilakukan sebagai terapi dalam menyembuhkan insomnia oleh dokter. Namun, kalau sudah memiliki kebiasaan buruk, maka akan sulit untuk memulai kembali kebiasaan tidur yang baik.[28]

2. *Sleep apnea* (gangguan pernafasan saat tidur)

Sleep apnea adalah jenis penyakit gangguan pernapasan saat tidur. Hal ini biasanya terjadi karena bertambahnya berat badan atau berkurangnya kekuatan otot karena faktor usia. Perubahan-perubahan tersebut mengakibatkan batang tenggorokan mengempis selama bernapas, pada saat-saat otot mengendur ketika tidur. Masalah ini biasanya ditandai dengan dengkuran yang keras. Namun, perlu diingat bahwa tidak setiap pendengkur menderita penyakit ini. Selain itu, penyakit ini juga bisa terjadi jika saraf-saraf yang mengontrol pernapasan tidak berfungsi selama tidur.

Usaha seseorang untuk menghirup udara pada saat mengalami gangguan ini, menciptakan isapan yang mengempiskan batang tenggorokan. Hal ini menghalangi aliran udara selama sepuluh detik hingga satu menit pada saat ia berjuang untuk bernapas selama tidur. Ketika level oksigen darah seseorang menurun, otak merespons dengan keterjagaan yang cukup untuk mempererat fungsi jalan udara otot dan membuka batang tenggorokan.

Orang yang mengalami serangan *sleep apnea* ini bisa mendengkur atau megap-megap, lalu ia kembali mendengkur. Hal ini dapat berulang sampai ratusan kali dalam semalam. Seringnya terbangun yang dialami oleh penderita *sleep apnea* membuat mereka terus menerus dilanda rasa kantuk hingga dapat mengakibatkan perubahan kepribadian, seperti mudah marah atau depresi.

Selain itu, penyakit ini juga membuang oksigen seseorang hingga dapat menimbulkan sakit kepala di pagi hari, menurunkan gairah seks, atau pun mengakibatkan penurunan fungsi mental para penderitanya. Di samping itu, penyakit ini juga berhubungan dengan tekanan darah tinggi, detak jantung yang tidak beraturan, serta meningkatkan resiko serangan jantung serta *stroke.* Lebih dari itu, dalam beberapa resiko individual yang tinggi, *sleep apnea* dapat mengakibatkan kematian mendadak karena pernapasan yang tertahan selama tidur.

Penderita *sleep apnea* dengan beberapa ciri khas seperti mendengkur yang keras, obesitas, dan tidak bisa tidur sepanjang hari, hendaknya dirujuk ke pusat khusus sleep apne (*sleep apnea*) yang dapat menyelenggarakan sebuah tes yang dikenal dengan istilah *polysomnography.* Tes ini mencatat gelombang otak si pasien, denyut jantung, dan napasnya selama semalam penuh. Jika *sleep apnea* ini didiagnosa, maka beberapa penyembuhan yang tepat bisa dilakukan.

Sementara itu, *sleep apnea* yang frekuensinya jarang atau tergolong ringan, dapat diatasi dengan menurunkan berat badan atau dengan cara tidak tidur sambil terlentang. Namun demikian, sebagian orang yang menderita panyakit ini membutuhkan alat khusus atau bahkan operasi untuk mengatasi gangguan yang dialaminya. Orang-orang yang terkena penyakit ini tidak boleh sama sekali menggunakan zat penenang atau pun

pil tidur yang dapat mencegah mereka dari terjaga untuk bernafas.[29]

3. *Sleep walking* (tidur sambil berjalan)

Sleep walking, yaitu tidur sambil jalan. Kondisi ini berjalan di tengah tidur, biasanya terjadi pada usia kanak-kanak, namun tidak menutup kemugkinannya bisa juga terjadi kepada orang dewasa, tapi persentase yang sangat sedikit. Kondisi ini tidak ada kaitannya dengan mimpi, karena *sleep walking* ini terjadi sebelum mimpi.

Ahli medis memberikan langkah-langkah untuk mencegah terjadinya *sleep walking*, antara lain:

a. Di antara penyebab gangguan ini; adanya rasa capek secara fisik dari adanya ketegangan-ketegangan pada urat-urat saraf. Sehingga ia harus bersungguh-sungguh untuk menghindari dua faktor ini.
b. Membuat jaring-jaring terbuat dari kawat dan dipasang di jendela, sehingga si penderita tidak jatuh dari jendela.
c. Menutup pintu utama dengan menggunakan kunci yang tidak bisa diraih si penderita
d. Hendaknya tidur di atas ranjang yang rendah, agar tidak mudah terjatuh.
e. Membawa si penderita ke dokter untuk membantu mengatasinya.[30]

4. *Narcolepsy* (serangan ingin tidur)

Serangan terjadi di siang hari pada saat sadar, saat itu seorang penderita gangguan ini merasakan keinginan yang mendesak untuk tidur dan ia tidak mampu mengatasinya. Lalu ia pun tertidur dan mendengkur, sekalipun tidurnya sejenak.[31]

5. *Captalex* (serangan lemahnya otot saraf refleks)

   Serangan gangguan ini terjadi pada sedikit orang. Penderita akan merasakan lemah pada otot kekuatan dan otot refleksinya. Sehingga mau tidak mau ia akan jatuh seketika di tempat di mana ia berada. Terkadang ia jatuh di atas tanah atau di atas meja. Terkadang ia akan merasakan tidur nyenyak pada saat tertentu. Keadaan yang aneh ini biasanya terjadi setelah mengalami emosi jiwa yang sangat tinggi, juga setelah mengalami tertawa secara terus menerus. Biasanya terjadi pada usia muda, dan jarang pada usia tua.[32]

6. *Trypanosomiosis* (gangguan penyakit tidur)

   Gangguan ini disebabkan oleh binatang parasit tertentu yang dipindahkan oleh nyamuk C.C. ke hewan dan manusia. Nyamuk ini mencari bahan makanan dari darah korban-korbannya. Jenis nyamuk-nyamuk dan parasit ini bermacam-macam. Biasanya banyak diketemukan di daerah- daerah luas di Afrika Barat dan Afrika Tengah dan di kawasan luas di Asia Timur. Binatang parasit ini menyerang hati, jantung, dan sistem saraf pusat, hingga

pada akhirnya si penderita akan mengalami tidur yang panjang dan pada akhirnya membawa kepada kematiannya.[33]

7. Gangguan tidur pada usia lanjut

Banyak permasaahan yang menggangu tidur usia lanjut, langsung maupun tidak langsung, antara lain:

a. Adanya keluhan rasa sakit di persendian dan kerapuhan tulang.
b. Semakin bertambahnya zat asam lambung dan kembalinya getah lambung ke saluran kerongkongan.
c. Terjadinya gangguan penyakit jantung dan gangguan pada sistem pernafasan yang berkepanjangan.
d. Terjadinya pengerasan pada ujung pembuluh arteri. Beberapa penyakit yang sering menimpa sistem saraf pada usia lanjut di antaranya seperti: parkinson, alzheimer, dan lain-lain.[34]

8. *Restless legs syndrome*

Restless Legs Syndrome (RLS) adalah sebuah penyakit yang menimbulkan gerakan-gerakan ringan, tusukan, atau perasaan geli yang tidak menyenangkan pada bagian kaki serta muncul sebuah keinginan untuk menggerakan bagian-bagian tubuh tersebut agar lebih nyaman. Ini merupakan salah satu gangguan tidur yang paling banyak dialami oleh mereka yang berusia lanjut.

Penyakit ini mengakibatkan gerak kaki menjadi kaku seharian, dan mengakibatkan insomnia pada malam harinya. RLS yang berat umumnya banyak terjadi di kalangan yang usianya tua, meskipun gejala-gejalanya bisa timbul di semua usia. Dalam beberapa kasus, penyakit ini berhubungan dengan kondisi lain seperti anemia, kehamilan, atau diabetes.

Selain itu, beberapa penderita penyakit ini juga mengalami sebuah penyakit yang dikenal istilah *periodic limb movement disorder* (PLMD), yang mengakibatkan gerak sentakan pada anggota badan, terutama pada bagian kaki secara berulang kali. Gerakan ini terjadi setiap 20-40 detik dan mengakibatkan penderitanya sering terbangun serta mengalami tidur berat yang terpotong-potong. Dalam sebuah penelitian, RLS dan PLMD tercatat terjadi pada sepertiga penderita insomnia yang usianya di atas 60 tahun.

Penyakit ini seringkali dapat dikurangi oleh obat-obatan yang berpengaruh terhadap *neurotransmitter dopamine.* Hal tersebut mengindikasikan bahwa dopamine yang tidak normal mendasari timbulnya gejala kedua penyakit ini.[35]

9. *Hypersomnia* (tidur panjang yang berlebihan)

Kondisi ini penderita akan berada dalam kondisi tidur yang sangat dalam dan panjang, seandainya ia dipaksa bangun, seketika itu ia akan tidur kembali. Terkadang penderita ini tidur di siang hari lalu bangun di malam hari, atau terkadang tidur di malam hari lalu bangun

untuk menjalankan salat di pagi hari, dan kemudian tidur lagi sesudah salat dalam jangka yang lama hingga berjam-jam lamanya. Faktor penyebab gangguan ini bisa ditimbulkan oleh adanya kerusakan daerah Hypothalamus, yang di dalamnya terdapat pusat saraf tidur dan saraf kesadaran. Bisa pula penyebabnya adanya penyakit pada fungsi organ tubuh seperti menurunnya fungsi kerja ginjal atau hati yang disebabkan mengonsumsi obat-obat penenang dan pil tidur.[36]

Selain dari penyakit fisik tersebut, ada lagi dua penyakit psikis yang ditimbulkan dari penyakit insomnia ini; depresi dan Schizophrenia

10. Depresi (penyakit tekanan mental)

Sekitar 3 % penyakit mental yang ditimbulkan akibat hubungan sesama manusia, sedangkan hubungan antar kerabat menyebabkan penyakit mental sekitar 11 %. Orang yang mengalami tekanan mental akan merasakan tekanan pada urat-urat sarafnya, sehingga merasa berat ketika hendak berdiri. Sebab saat mengalami tekanan mental, orang tersebut tidak mampu untuk merasa segar dan enerjik. Ketika berjalan pun ia akan berjalan dengan sangat lamban dan sedikit agak membungkuk. Meski demikian di wajahnya tidak terlihat rona kesedihan sama sekali. Bahkan kondisi demikian, orang tersebut cenderug lamban berpikir. Bahkan selalu terlintas dalam benaknya pikiran-pkiran untuk bunuh diri.

Orang yang mengalami tekanan mental itu tidak mampu menyelesaikan tidurnya hingga pagi hari. Sebab ia akan terbangun saat fajar atau di waktu yang terlalu dini, karena saat itu jiwanya terasa sempit dan seakan-akan dirinya terkena penyakit. Reaksi tekanan mental ini biasanya disebabkan oleh pengalaman musibah yang amat berat seperti kehilangan istri, anak, atau kekayaan. Sehingga ia akan kesulitan tidur di malam hari, sebab saat itu si penderita sedang disibukkan dengan kesedihannya.

11. *Schizophrenia*

Ini adalah penyakit menahun yang ditandai dengan adanya gangguan yang hebat pada kemampuan cara berpikir, sebab si penderita selalu khawatir terhadap orang-orang yang berada di sekitarnya. Dia dihantui oleh fantasinya sendiri bahwa mereka hendak berkonspirasi untuk menyerangnya, hendak membunuhnya atau melenyapkannya dan demikian seterusnya. Dalam diri si penderita akan tumbuh gangguan perilaku dan gangguan emosi. Selanjutnya para penderita penyakit ini akan mengalami insomnia dan susah tidur.[37]

Dari semua keterangan di atas, kini bisa disimpulkan bahwa gangguan tidur, bagaimana pun bentuknya, memiliki efek yang sangat buruk, bukan hanya pada fisik orang yang mengalaminya, melainkan juga terhadap mental atau jiwa orang yang bersangkutan.

Jadi, sangat bisa dimengerti mengapa Islam tidak memperbolehkan umatnya mengabaikan urusan yang satu ini. Memang, kelihatannya, aktivitas tidur bukan

merupakan persoalan yang terlampau besar, namun setelah diperhatikan dan dipelajari dengan saksama, ternyata persoalan ini tetap tidak boleh luput dari perhatian. Sebab, ia berpengaruh terhadap kinerja tubuh dalam beraktivitas, serta stabilitas mental atau psikis seseorang dalam menghadapi berbagai persoalan.

Subhanallah, betapa agungnya Islam. Kebenarannya semakin tampak ke permukaan. Bayangkan saja, jauh-jauh hari sebelum para ahli medis melakukan berbagai penelitian dan memperoleh kesimpulan mengenai betapa pentingnya aktivitas tidur bagi kesehatan manusia, melalui Rasulullah *sallallahu 'alaihi wa sallam*, Islam memberi tuntunan yang sangat baik agar umatnya mendapat manfaat yang maksimal dari aktivitas tidurnya.

J. Kisah Tidur *Ashabul Kahfi*

Kisah *Ashabul Kahfi* ini diabadikan dalam Al-Qur'an sebagai bukti bahwa tidur dalam jangka lama bisa terjadi, mereka diberi waktu tidur selama 300 tahun. Kisah ini diabadikan di dalam Al-Qur'an Surah al-Kahf/18 dari ayat 13-26 sebanyak 13 ayat. Namun, redaksi yang menyatakan mereka tidur terdapat pada surah al-Kahf/18: 18 yaitu:

وَتَحْسَبُهُمْ أَيْقَاظًا وَهُمْ رُقُودٌ وَنُقَلِّبُهُمْ ذَاتَ الْيَمِينِ وَذَاتَ الشِّمَالِ وَكَلْبُهُمْ بَاسِطٌ ذِرَاعَيْهِ بِالْوَصِيدِ لَوِ اطَّلَعْتَ عَلَيْهِمْ لَوَلَّيْتَ مِنْهُمْ فِرَارًا وَلَمُلِئْتَ مِنْهُمْ رُعْبًا (١٨)

Dan engkau mengira mereka itu tidak tidur, padahal mereka tidur; dan Kami bolak-balikkan mereka ke kanan dan ke kiri, sedang anjing mereka membentangkan kedua lengannya di depan pintu gua. Dan jika kamu menyaksikan mereka tentu kamu akan berpaling melarikan (*diri*) *dari mereka dan pasti kamu akan dipenuhi rasa takut terhadap mereka.* (al-Kahf/18: 18)

Diriwayatkan bahwa *Ashabul Kahfi* adalah nama sekelompok pemuda berasal dari Romawi. Mereka menetap di kota Tharsus yang terletak di tepian laut. Zaman dahulu kota ini dinamakan dengan nama Efsus. Para pemuda ini termasuk keturunan orang-orang terpandang di kaumnya. Mereka beriman kepada Nabi Isa, mereka menyembah Allah *subhanahu wa ta'ala* dan sedikit pun tidak menyekutukan-Nya. Kaum mereka bernama bangsa Tharsus yang dikenal menyembah berhala.

Surah al-Kahf telah menceritakan kepada kita tentang kisah para pemuda ini. Diceritakan suatu ketika para pemuda *Ashabul Kahfi* berkumpul dan membicarakan tentang kondisi negeri mereka, kondisi kekufuran dan sikap kaum mereka yang menyembah berhala. Mereka mengeluhkan fenomena penyembahan oleh kaumnya itu. Akhirnya mereka saling bertukar pikiran, dan pada akhirnya mereka mendapat petunjuk sehingga beriman kepada agama Allah *subhanahu wa ta'ala* yang telah didakwahkan oleh risalah Nabi Isa.

Konon raja yang hidup di masa mereka adalah raja yang kejam dan musyrik, begitu pula penduduk kota Tharsus dikenal musyrik. Ketika mereka sedang berkumpul, salah seorang dari mereka berkata, "Aku mendengar Raja Declitianus akan

menghukum kita, bahkan raja telah mengirimkan orang suruhannya untuk memantau kita. “Aku juga mendengar berita ini, namun aku kira ini hanya berita bohong dan sama sekali tidak ada dasarnya,” timpal pemuda yang lain. “Menurut pendapatku, kita harus tetap bersikap tegas menghadapi orang-orang musyrik itu, karena mustahil kita akan kembali kepada kemusyrikan setelah Allah *subhanahu wa ta‘ala* menunjukkan kebenaran kepada kita,” pemuda yang lain mengajukan pendapatnya.

Ternyata apa yang mereka takutkan benar-benar terjadi. Orang suruhan raja benar-benar telah mengikuti dan mengawasi tindakan mereka. Akhirnya Raja Declitianus berkata kepada para pemuda ini, “Kami telah mengetahui semua yang kalian sembunyikan dari kami dan kalian berpaling dari ajaran agama kami. Seandainya saja kalian bukan keturunan orang terpandang, pasti kami akan menimpakan hukuman berat detik ini juga kepada kalian. Namun, aku masih bermurah hati memberi kesempatan kepada kalian untuk kembali dan meyadari kepada apa yang seharusnya kalian lakukan. Kembalilah kepada agama kami. Jika tidak, niscaya kami timpakan hukuman yang sangat berat kepada kalian.”

Selanjutnya Allah *subhanahu wa ta‘ala* menguatkan hati mereka, dan salah satu dari mereka berkata: “Allah telah menunjukkan kami kepada kebenaran, tidak ada seorang pun yang memaksa kami kepada kebenaran, dan kami benar-benar menyambut panggilan kebenaran itu. Adapun urusan dengan penduduk kota, sebenarnya mereka semua adalah keluarga kami. Namun mereka telah menjadikan selain Allah, yang berupa berhala-berhala sebagai tuhan-tuhan mereka. Barang

siapa yang berbuat zalim, berarti dia telah berbuat kebohongan kepada Allah *subhanahu wa ta'ala.*"

Raja Declitianus berkata: "Kalau begitu pergilah kalian sekarang juga. Besok aku akan menghadirkan kalian di hadapanku. Saat ini kalian hanya punya dua pilihan. *Pertama,* kalian bertaubat dan kembali mengikuti ajaran kami. *Kedua,* kalian siap menerima hukuman yang sangat berat."[38]

K. Kisah Tidur 'Uzair

Sedang kisah 'Uzair yang berkaitan dengan tidur selama 100 tahun, hanya disebutkan dalam satu ayat, yaitu dalam surah al-Baqarah/2 ayat 259. 'Uzair termasuk salah satu ulama Bani Israil, ada juga yang mengatakan bahwa 'Uzair dari Bani Israil. 'Uzair diberi ilham oleh Allah *subhanahu wa ta'ala* untuk bisa menghafal seluruh kandungan kitab Taurat, untuk disampaikan kepada Bani Israil. Kisah lengkap dari 'Uzair, ini tercantum dalam surah al-Baqarah/2: 259:

أَوْ كَالَّذِي مَرَّ عَلَى قَرْيَةٍ وَهِيَ خَاوِيَةٌ عَلَى عُرُوشِهَا قَالَ أَنَّى يُحْيِي هَذِهِ اللَّهُ بَعْدَ مَوْتِهَا فَأَمَاتَهُ اللَّهُ مِائَةَ عَامٍ ثُمَّ بَعَثَهُ قَالَ كَمْ لَبِثْتَ قَالَ لَبِثْتُ يَوْمًا أَوْ بَعْضَ يَوْمٍ قَالَ بَلْ لَبِثْتَ مِائَةَ عَامٍ فَانْظُرْ إِلَى طَعَامِكَ وَشَرَابِكَ لَمْ يَتَسَنَّهْ وَانْظُرْ إِلَى حِمَارِكَ وَلِنَجْعَلَكَ آيَةً لِلنَّاسِ وَانْظُرْ إِلَى الْعِظَامِ كَيْفَ نُنْشِزُهَا ثُمَّ نَكْسُوهَا لَحْمًا فَلَمَّا تَبَيَّنَ لَهُ قَالَ أَعْلَمُ أَنَّ اللَّهَ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ (٢٥٩)

Atau seperti orang yang melewati suatu negeri yang (*bangunan-bangunannya*) *telah roboh hingga menutupi* (*reruntuhan*) *atap-atapnya, dia berkata, "Bagaimana Allah menghidupkan kembali* (*negeri*) *ini setelah hancur?" Lalu Allah mematikannya* (*orang itu*) *selama seratus tahun, kemudian membangkitkannya* (*menghidupkannya*) *kembali. Dan* (*Allah*) *bertanya, "Berapa lama engkau tinggal* (*disini*)*?" Dia* (*orang itu*) *menjawab, "Aku tinggal* (*disini*) *sehari atau setengah hari." Allah berfirman, "Tidak! Engkau telah tinggal seratus tahun. Lihatlah makanan dan minumanmu yang belum berubah, tetapi lihatlah keledaimu* (*yang telah menjadi tulang belulang*)*. Dan agar Kami jadikan engkau tanda kekuasaan Kami bagi manusia. Lihatlah tulang belulang* (*keledai itu*)*, bagaimana Kami menyusunnya kembali, kemudian Kami membalutnya dengan daging." Maka ketika telah nyata baginya, dia pun berkata, "Saya mengetahui bahwa Allah Mahakuasa atas segala sesuatu."* (al-Baqarah/2: 259)

Dalam ayat tersebut di atas telah disebutkan kematian suatu negeri dan kematian bagi ’Uzair. Ada pun kematian bagi satu negeri, yaitu runtuhnya tembok-tembok rumah mereka secara keseluruhan dan ditinggalkannya negeri itu oleh penduduknya, juga telah hilang warna-warna kehidupan negeri itu. Sedang menghidupkan suatu negeri berarti mendirikan bangunan-bangunan, memakmurkan dan menghuninya. Adapun kematian ‘Uzair dalam ayat itu, maksudnya bahwa ‘Uzair ditakdirkan untuk mengalami tidur yang panjang sebab tidur adalah kematian, meskipun hanya kematian kecil. Apabila ayat tersebut di atas menyebutkan kematian ‘Uzair, maka hal itu mengisyaratkan kepada tidurnya ‘Uzair, bukan kematiannya.

Sebagaimana Allah *subhanahu wa ta'ala* telah menidurkan *Ashabul Kahfi* selama 300 tahun lamanya, lalu Allah *subhanahu wa ta'ala* membangkitkan mereka dari tidurnya yang panjang. Begitu juga 'Uzair, dia tidur selama seratus tahun. Sebagian ahli Tafsir mengatakan bahwa: "Sesungguhnya Allah *subhanahu wa ta'ala* telah mengutus malaikat lalu malaikat itu menggengam ruh 'Uzair sehingga ia ditidurkan selama 100 tahun," Bukti kebenaran mengenai hal ini bahwasanya 'Uzair telah bangun dari tidurnya yang panjang dalam keadaan masih di dunia, selain itu badannya tidak mengalami perubahan apapun. Sehingga dalam hal ini terdapat alasan kuat menyatakan, bahwa Allah *subhanahu wa ta'ala* tidak memfungsikan hukum kematian pada jasmani 'Uzair, begitu pula waktu biologis yang terdapat pada jasadnya. Sebab Allah *subhanahu wa ta'ala* telah membangunkannya dari sekian lama tidurnya.

Peristiwa luar biasa ini, Allah *subhanahu wa ta'ala* menunjukkan jawabannya atas pertanyaan 'Uzair sebelumnya yang berbunyi: "Bagaimana Allah *subhanahu wa ta'ala* menghidupkan ini setelah kematiannya." Dalam hal ini, 'Uzair telah melihat sendiri jawaban atas pertanyaannya, apa yang sedang menimpa dirinya, apa yang terjadi pada makanannya, juga ketika Allah *subhanahu wa ta'ala* menghidupkan kembali keledainya.[39]

L. Penutup

Berdasarkan uraian di atas, setelah ditelusuri dan diteliti lebih jauh, dapat disimpulkan, bahwa kata *an-naum* hanya 12 kali terulang dalam Al-Qur'an, dan mempunyai tiga pengertian; yaitu tidur sesuai dengan teks, ayatnya terdapat di 9 ayat, satu

ayat menerangkan bahwa tidur merupakan sebagian dari ayat-ayat Allah *subhanahu wa ta'ala* (ar-Rum/30: 23). Sedang ayat yang menerangkan tentang mahasucinya Allah *subhanahu wa ta'ala* dari sifat tidur terdapat hanya pada satu ayat (al-Baqarah/2: 255). Pengertian ketiga, bahwa tidur itu sebagai sarana istrihat terdapat dalam dua ayat yaitu surah an-Naba'/78: 9, dan al-Furqan/25: 47).

Ada beberapa anjuran dari hadis Nabi *sallallahu 'alaihi wa sallam*, posisi tidur yang benar dan sehat sesuai dengan pandangan para medis. Ternyata tidur posisi memiringkan badan sebelah kanan, sangat sesuai dengan kesehatan, karena jantung berada di posisi sebelah kanan agar tidak tertindih oleh posisi badan yang miring. Dan Nabi Muhammad *sallallahu 'alaihi wa sallam* melarang tidur tengkurap, karena membahayakan kesehatan, menyebabkan akan terganggunya pernapasan.

Selain dari itu, fungsi dan peran tidur dalam menjaga kesehatan jasmani sangat urgen dalam kelangsungan hidup manusia. Disebabkan kurang tidurnya seseorang akan menyebabkan timbulnya penyakit *insomnia, sleep apnea, sleep walking, narcolepsy, cataplexy, hypersomnia, trypanosomiosis,* dan *restless legs syndrom,* ada lagi penyakit kejiwaan yang ditimbulkan dari insomnia ini yaitu*, depresi* dan *schizophrenia. Wallahu a'lam bis sawwab.*

Catatan:

---

[1] Ahmad Syauqi Ibrahim, *as-syifa'un-Nafsi wa Asrarun-Naum,* (Kairo: Darul-Fikr al-'Arabi, 2002M/1423H), h. 79.

[2] Louis Ma'luf, *Al-Munjid fil-Lugah wal-A'lam*, (Beirut: Al-Maktabah al-Ka•alikiyah, t.th), h. 848.

[3] Ar-Ragib al-Isfahani, *al-Mufradat fi Garibil-Qur'an,* (Makkah al-Mukarramah Maktabah Nizar Mustafa al-Bazz,1997), jilid 2, h. 660.

[4] Sofía Amatullah, *Tidur Nyenyak Ala Rasul,* (Jakarta: Action Religi, 2008), h. 4.

[5] Sofía Amatullah, *Tidur Nyenyak Ala Rasul,* (Jakarta: Action Religi, 2008), h. 5.

[6] Muhammad Rusyd az-Zain Al-Bassam, *Mu'jam Ma'anil-Qur'anil-'Azim,* (Beirut: Darul-Fikr al-Mu'assir, 1427 H), cet. Ke-5, h. 770.

[7] 'Abdullah 'Ali Yusuf, *The Holy Qur'an: Text Translation and Comentary Amana Corps USA,* terj: Ali Audah (Jakarta: Pustaka Firdaus, 1994), jilid 2, h. 1033.

[8] Quraish Shihab, *Tafsir Al-Mishbah: Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur'an*. (Jakarta: Lentera Hati, 2001), vol 3, cet. ke-1, jilid 11, h. 41.

[9] Ahmad Syauqi Ibrahim, *As-syifa'un-Nafsi wa Asrarun-Naum,* (Kairo: Darul-Fikr al-'Arabi, 2002 M/1423 H), h. 84.

[10] Ahmad Syauqi Ibrahim, *as-syifa'un-Nafsi wa Asrarun-Naum,* (Kairo: Darul-Fikr al-'Arabi, 2002 M/1423 H), h. 84.

[11] Ahmad Syauqi Ibrahim, *as-syifa'un-Nafsi wa Asrarun-Naum,* (Kairo: Darul-Fikr al-'Arabi, 2002M/1423H), h. 86.

[12]Ahmad Syauqi Ibrahim, *Asrarun-Naum* (Misteri Tidur), terj, Faisal Hakim Halimi, (Jakarta: Pustaka al-Kautsar, 2007), h. 9.

[13] Muhammad Fakhruddin Ar-Razi, *at-Tafsirul-Kabir wa Mafatihul-Gaib,* (Beirut : Darul-Fikr, 1990), jilid 16, h. 312.

[14] Ahmad Syauqi Ibrahim, *Asrarun-Naum* (Misteri Tidur), h.142.

[15] al-Imam al-Bukhari, *Sahihul-Bukhari*, (Beirut: Darul-Matabi' asy-Sya'bi, t.th), no. hadis 1147.

[16] Al-Imam al-Bukhari, *Sahihul-Bukhari*, (Beirut: Darul-Matabi‘ asy-Sya‘bi, t.th), no. hadis 2013.

[17] Ahmad Syauqi Ibrahim, *as-syifa'un-Nafsi wa Asrarun-Naum,* h. 85.

[18] Muhammad Fakhruddin Ar-Razi, *at-Tafsirul-Kabir wa Mafatihul-Gaib,* (Beirut: Darul-Fikr, 1990), jilid 16, h. 286.

[19] ar-Ragib Al-Isfahani, *al-Mufradat fi Garibil-Qur´an,* jilid 1 h. 293.

[20] Ahmad Syauqi Ibrahim, *as-syifa'un-Nafsi wa Asrarun-Naum,* h. 82.

[21] Ahmad Syauqi Ibrahim, *as-syifa'un-Nafsi wa Asrarun-Naum,* h. 77.

[22] al-Qurtubi, *Tafsirul-Qurtubi,* (Beirut: Darul-Fikr, 1998), jilid 19, h. 171.

[23] al-Qurtubi, *Tafsirul-Qurtubi,* (Beirut: Darul-Fikr, 1998), jilid 19, h. 172.

[24] Ahmad Syauqi Ibrahim, *as-syifa'un-Nafsi wa Asrarun-Naum*, h. 105.

[25] Ahmad Syauqi Ibrahim, *as-syifa'un-Nafsi wa Asrarun-Naum*, h. 106.

[26] Ibnu Majah al-Quzwaini, *Sunan Ibnu Majah* hadis 3855

[27] Sofía Amatullah, *Tidur Nyenyak Ala Rasul,* h. 20-22.

[28] Sofía Amatullah, *Tidur Nyenyak Ala Rasul,* h. 23-26.

[29] Sofía Amatullah, *Tidur Nyenyak Ala Rasul,* h. 27-29.

[30] Ahmad Syauqi Ibrahim, *Asrarun-Naum* (Misteri Tidur), h. 237.

[31] Ahmad Syauqi Ibrahim, *Asrarun-Naum* (Misteri Tidur), h. 239.

[32] Ahmad Syauqi Ibrahim, *Asrarun-Naum* (Misteri Tidur), h. 239.

[33] Ahmad Syauqi Ibrahim, *Asrarun-Naum* (Misteri Tidur), h. 240.

[34] Ahmad Syauqi Ibrahim, *Asrarun-Naum* (Misteri Tidur), h. 241.

[35] Sofía Amatullah, *Tidur Nyenyak Ala Rasul,* h. 29.

[36] Ahmad Syauqi Ibrahim, *Asrarun-Naum* (Misteri Tidur), h. 240.

[37] Ahmad Syauqi Ibrahim, *Asrarun-Naum* (Misteri Tidur), h. 242.

[38] Ahmad Syauqi Ibrahim, *Asrarun-Naum* (Misteri Tidur), h. 118-141.

[39] Ahmad Syauqi Ibrahim, *Asrarun-Naum* (Misteri Tidur), h.142-150.

MAKANAN DAN MINUMAN

A. Pengertian Makanan

Makanan menurut bahasa adalah terjemahan dari kata *ta'am,* bentuk tunggal dari *ta'imah*. Dalam bahasa Indonesia makanan berarti segala yang boleh dimakan seperti panganan, lauk pauk, dan kue-kue.[1] Menurut al Khalil, seperti dikutip oleh Ibnu Faris dan Ibnu Manzur, penggunaan kata *ta'am* dalam percakapan orang Arab di-khususkan pada gandum seperti sabda Nabi *sallallahu 'alaihi wa sallam* dari Abi Said al-Khudri tentang zakat fitrah: "صَاعًا مِنْ طَعَامٍ" (satu *sa'* gandum).

Menurut Ibnu Manzur dan Ensiklopedia Al-Qur╨an, *ta'am* adalah kata yang digunakan untuk semua jenis yang dimakan.

Sebagian yang lain berpendapat semua yang diairi lalu tumbuh, sebab itu tumbuh tanaman air tersebut. Menurut Ibnu Kasir, semua yang termasuk dalam kategori biji-bijian seperti gandum dan kurma. Menurut at-Tabari, *ta‘am* adalah apa yang dimakan dan diminum.[2]

Sedangkan pengertian makanan menurut istilah adalah apa saja yang dimakan oleh manusia dan disantap, baik berupa barang pangan maupun yang lainnya.[3] Penggunaan kata *ta‘am* dalam Al-Qur′an bersifat umum, yakni setiap yang dapat dimakan, baik makanan itu berasal dari darat dan laut maupun makanan yang belum diketahui hakikatnya. Dengan demikian kata *at-ta‘am* (makanan), adalah menunjukkan arti semua jenis yang biasa dicicipi (makanan dan minuman). Makanan menurut Al-Qur′an ada yang halal dan ada yang haram.[4]

Makanan merupakan sumber protein yang berguna bagi manusia, yang berasal dari hewan disebut protein hewani dan yang berasal dari tumbuh-tumbuhan disebut protein nabati. Semuanya merupakan karunia Allah *subhanahu wa ta‘ala* kepada manusia. Oleh karena itu, Islam tidak melarang manusia baik laki-laki maupun perempuan untuk menikmati kehidupan dunia, seperti makanan dan minuman, sesuai dengan firman Allah *subhanahu wa ta‘ala* dalam Surah al-A‘raf/7: 31:

... وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ (٣١)

Makan dan minumlah, tetapi jangan berlebihan. Sesungguhnya, Allah tidak menyukai orang yang berlebih-lebihan. (al-A‘raf/7: 31)

B. Pengertian Minuman

Minuman menurut bahasa adalah terjemahan dari kata *syarab* (شَرَاب). *Syarab* adalah nama dari sesuatu yang dapat diminum, yaitu segala sesuatu yang tidak dikunyah.[5] Kata *syarab*, juga dipakai dalam arti minuman yang memabukkan.[6]

Secara terminologi, kata *syarab* berarti sesuatu yang diminum, baik berupa air biasa maupun air yang sudah melalui proses pengolahan yang sudah berubah warna dan rasanya. Dalam Al-Qur′an kata *syarab* digunakan dengan makna yang sama, baik dalam konteks minuman dunia, maupun minuman akhirat. Dalam kedua konteks ini dipahami, bahwa pada dasarnya maksud *syarab* atau minuman adalah makna lafzi yaitu benar-benar minuman.[7]

Dari uraian tentang pengertian makanan dan minuman dapat disimpulkan bahwa di antara makanan dan minuman baik yang berasal dari tumbuh-tumbuhan maupun dari hewan sudah ada ketetapan hukumnya yaitu ada yang dihalalkan dan ada yang diharamkan. Istilah makanan (*ta‘am*) yang dihalalkan atau diharamkan, sering digunakan dalam Al-Qur′an dalam pengertian umum, meliputi makanan dan minuman.

C. Ayat-Ayat Berkenaan dengan Makanan dan Minuman

Al-Qur′an sangat memerhatikan masalah makanan dan minuman. Dalam Al-Qur′an disebutkan kata *ta‘am* (makanan) dan yang seasal dengannya terulang 48 kali. Sedangkan kata *syarab* (minuman) dan yang terkait dengannya terdapat dalam 38 ayat.

Makanan dan minuman adalah kebutuhan utama bagi manusia dalam hidupnya. Makan menghilangkan lapar, untuk

kelanjutan hidup dan kesanggupan bekerja untuk menunaikan kewajiban. Sebab itu manusia bekerja keras, membanting tulang dan mencurahkan keringat, untuk mencari makan supaya lanjut hidupnya. Walaupun bahan makanan manusia telah tersedia di muka bumi ini, namun masih perlu juga berusaha mencari, mengumpulkan dan mengolahnya, karena semua dalam keadaan masih mentah. Manusia memasak dan memberi bumbu makanannya, supaya lebih lezat cita rasanya. Tuhan tidak menyediakan makanan yang telah terhidang siap disantap oleh manusia dengan seenaknya. Bukan hanya manusia biasa melainkan rasul-rasul juga memerlukan makanan dan minuman.

Al-Qur'an memberikan keterangan bahwa makanan untuk manusia dan hewan telah tersedia di bumi, tetapi memerlukan usaha-usaha sebelum dimakan. Selain itu manusia disuruh memakan makanan yang halal dan baik (*tayyib*) dengan tidak berlebihan atau melampaui batas. Halal dalam hal mencari, mengambil, dan mengumpulkannya dan tidaklah dengan cara yang haram. Memakan yang haram itu terlarang, karena akibatnya dosa dan bahaya. Baik (*tayyib*) artinya berkhasiat bagi tubuh manusia, menjadikan tubuh manusia sehat dan kuat. Dilarang memakan makanan yang merusak tubuh, akal, dan pikiran. Makan dengan cara berlebihan atau melampaui batas, akibatnya membahayakan kesehatan tubuh manusia.

Berhubung ayat-ayat yang berkenaan dengan makanan dan minuman itu sangat banyak, maka dalam pembahasan ini, dibatasi hanya pada penafsiran dan pembahasan terhadap ayat-ayat yang berkenaan dengan makanan dan minuman yang baik dan

halal serta ayat-ayat yang berkenaan dengan makanan dan minuman yang diharamkan.

Ayat-ayat berkenaan dengan hal ini antara lain:

1. Surah al-Baqarah/2: 57:

وَظَلَّلْنَا عَلَيْكُمُ الْغَمَامَ وَأَنْزَلْنَا عَلَيْكُمُ الْمَنَّ وَالسَّلْوَى كُلُوا مِنْ طَيِّبَاتِ مَا رَزَقْنَاكُمْ وَمَا ظَلَمُونَا وَلَكِنْ كَانُوا أَنْفُسَهُمْ يَظْلِمُونَ (٥٧)

Dan Kami menaungi kamu dengan awan, dan Kami menurunkan kepadamu mann dan salwa. Makanlah (*makanan*) *yang baik-baik dari rezeki yang telah Kami berikan kepadamu. Mereka tidak menzalimi Kami, tetapi justru merekalah yang menzalimi diri sendiri* (Surah al-Baqarah/2: 57)

Dalam ayat tersebut Allah *subhanahu wa ta'ala* mengingatkan kepada Bani Israil tentang nikmat-Nya yang dilimpahkan kepada nenek moyang mereka, yakni Allah *subhanahu wa ta'ala* telah melindungi mereka dengan awan mendung dari terik panas matahari yang menimpa mereka. Hal ini terjadi ketika mereka meninggalkan Mesir dan menyeberangi Laut Merah. Mereka sampai ke gurun pasir dan ditimpa panas terik yang amat sangat. Lalu mereka mengadu kepada Nabi Musa. Begitu dia berdoa kepada Allah *subhanahu wa ta'ala* memohon pertolongan untuk mereka, Allah *subhanahu wa ta'ala* mengirim awan mendung untuk

menaungi mereka, hingga mereka dapat berjalan sampai ke negeri yang mereka tuju.

Di samping itu, Allah *subhanahu wa ta'ala* mengaruniakan pula makanan untuk mereka, yaitu makanan yang disebut *al-Mann* (الْمَنّ) yang manis, seperti madu, yang terus menerus sejak terbit fajar sampai matahari terbenam, serta bahan makanan lain yang disebut *as-Salwa* (السَّلْوَى), yaitu semacam burung puyuh. Masing-masing mereka mengambil secukupnya untuk makan sampai keesokan harinya.

Menghadapi suhu udara yang sangat panas di tengah gurun pasir, orang mudah terkuras habis energi dan tenaga yang dimilikinya. Oleh sebab itu, sebagai pengganti energi yang hilang, diperlukan makanan dan minuman yang banyak mengandung zat gula. *Al-Mann* adalah sejenis makanan yang manis atau minuman berenergi seperti madu yang sangat dibutuhkan di daerah gurun pasir. Jika seseorang memakan makanan yang mengandung banyak zat gula yang meningkatkan energi dan memberi dampak rasa senang juga membuat lebih bersemangat.[9]

Di samping makanan yang kandungan gulanya tinggi juga dibutuhkan daging yang mengandung protein dan lemak. *Salwa* adalah sejenis burung puyuh yang dagingnya memiliki kandungan protein dan lemak yang sangat tinggi. Makanan ini dibutuhkan oleh orang-orang yang berada di gurun pasir

yang panas sekali. Allah *subhanahu wa ta'ala* Maha Mengetahui dan Maha Bijaksana dengan memberikan makanan *Mann* dan *Salwa* kepada Bani Israil yang melakukan perjalanan panjang dan berat dari Mesir ke Syiria. Kemudian Allah memerintahkan agar mereka memakan makanan yang baik dari rezeki yang telah dilimpahkannya.[10]

Ayat di atas meskipun ditujukan kepada Bani Israil, tetapi juga berlaku kepada seluruh umat Islam, karena Al-Qur'an adalah pedoman bagi seluruh umat Islam. Oleh sebab itu berdasarkan ayat ini, maka hendaklah umat Islam memakan makanan yang baik dari rezeki yang telah dilimpahkan Allah kepada mereka. Makanan yang baik ialah makanan yang halal dan bermanfaat bagi kesehatan serta pertumbuhan badan dan tidak berlebihan.

Ini menunjukkan bahwa apa pun yang diperintahkan Allah *subhanahu wa ta'ala* kepada manusia manfaatnya adalah untuk diri mereka sendiri, bukan untuk Allah. Sebaliknya, apa pun yang dilarang Allah agar dijauhi oleh manusia, semua itu adalah untuk menyelamatkan mereka sendiri dari malapetaka yang akan menimpa mereka karena perbuatan itu.[11] Dengan demikian, maka kejahatan-kejahatan yang dilakukan manusia tidak akan merugikan Allah *subhanahu wa ta'ala*, melainkan akan merugikan diri manusia sendiri.

Ayat-ayat yang senada maknanya dengan ayat 57 Surah al-Baqarah tersebut, juga terdapat pada ayat 172 Surah al-

Baqarah dan ayat 81 Surah Taha. Ayat-ayat ini semuanya memerintahkan untuk memakan makanan yang baik, yaitu makanan yang halal dan bermanfaat bagi kesehatan.

2. Surah al-Baqarah/2: 168:

يَاأَيُّهَا النَّاسُ كُلُوا مِمَّا فِي الْأَرْضِ حَلَالًا طَيِّبًا وَلَا تَتَّبِعُوا خُطُوَاتِ الشَّيْطَانِ إِنَّهُ لَكُمْ عَدُوٌّ مُبِينٌ (١٦٨)

Wahai manusia! Makanlah dari (*makanan*) *yang halal dan baik yang terdapat di bumi, dan janganlah kamu mengikuti langkah-langkah setan. Sungguh, setan itu musuh yang nyata bagimu.* (al-Baqarah/2: 168)

Menurut al-Maragi, Ibnu 'Abbas mengatakan bahwa: "Ayat ini turun berkenaan dengan kaum yang terdiri dari Bani Saqif, Bani Amir bin Sa'sa'ah, dan Khuza'ah. Mereka mengharamkan makanan menurut kemauan mereka sendiri, memakan beberapa jenis binatang seperti "*bahirah*" yaitu unta betina yang telah beranak lima kali dan anak kelima itu jantan, lalu dibelah telinganya, dan "*wasilah*" yaitu domba beranak dua ekor, satu jantan dan satu betina, lalu anak yang jantan tidak boleh dimakan dan harus diserahkan kepada berhala. Padahal Allah *subhanahu wa ta'ala*, tidak mengharamkan makanan jenis binatang itu,[12] bahkan telah menjelaskan apa-apa yang diharamkan memakannya dalam firman-Nya Surah al-Ma╨idah/5: 3.

Ayat 168 Surah al-Baqarah tersebut di atas menerangkan bahwa Allah *subhanahu wa ta'ala* menyuruh manusia untuk makan makanan yang *halal* dan *tayyib*. Kata *halalan* berarti halal. Dari kata ini diperoleh pengertian, *halalan* adalah membolehkan sesuatu. Maksud penyebutan kata *halalan* dalam ayat ini adalah menjelaskan kesalahan orang musyrik Mekah yang telah mengharamkan berbagai kenikmatan yang sebenarnya tidak diharamkan Allah *subhanahu wa ta'ala*. Ayat ini membatalkan keharaman beberapa makanan tertentu yang mereka haramkan sendiri atas diri mereka, dan menghalalkan makanan-makanan yang tidak baik yang diharamkan oleh Allah.

Tafsir Depag RI menyebutkan bahwa kata *halalan* diberi kata sifat *tayyiban* oleh Allah, artinya makanan yang dihalalkan Allah adalah makanan yang berguna bagi tubuh; tidak merusak, tidak menjijikkan, enak, tidak kadaluwarsa dan tidak bertentangan dengan perintah Allah, karena tidak diharamkan, sehingga kata *tayyiban* menjadi *'illah* (alasan dihalalkan sesuatu dari makanan).[13]

Menurut Quraish Shihab ajakan dalam ayat 168 Surah al-Baqarah ditujukan untuk seluruh manusia, bukan hanya untuk orang-orang beriman, ini menunjukkan bahwa bumi disiapkan untuk seluruh manusia, mukmin atau kafir. Setiap upaya dari siapa pun untuk memonopoli hasil-hasilya, baik ia kelompok kecil, maupun besar, keluarga, suku, bangsa atau kawasan, dengan merugikan yang lain, maka itu bertentangan dengan ketentuan Allah. Karena itu, semua manusia diajak untuk makan yang

halal yang ada di bumi. Tidak semua yang ada di dunia otomatis halal dimakan atau digunakan. Allah *subhanahu wa ta'ala* menciptakan ular berbisa bukan untuk dimakan, tetapi antara lain untuk digunakan bisanya sebagai obat. Ada burung-burung yang diciptakannya untuk memakan serangga yang merusak tanaman. Dengan demikian, tidak semua yang ada di bumi menjadi makanan yang halal, karena bukan semua yang diciptakannya untuk dimakan manusia, walau semua untuk kepentingan manusia. Karena itu, Allah *subhanahu wa ta'ala* memerintahkan untuk makan makanan yang halal.[14]

Selanjutnya Quraish Shihab mengatakan, makanan halal adalah makanan yang tidak haram, yakni yang tidak dilarang oleh agama memakannya. Makanan haram ada dua macam yaitu: yang haram karena zatnya, seperti babi, bangkai, dan darah dan makanan yang haram karena sesuatu bukan dari zatnya, seperti makanan yang tidak diizinkan oleh pemiliknya untuk dimakan atau digunakan. Makanan yang halal adalah yang bukan termasuk kedua macam ini. Perintah dalam ayat tersebut ditujukan kepada seluruh manusia, percaya kepada Allah *subhanahu wa ta'ala* atau tidak. Seakan-akan Allah berfirman: *"Wahai orang-orang kafir, makan yang halal, bertindaklah sesuai dengan hukum, karena itu bermanfaat untuk kalian dalam kehidupan dunia kalian*"[15]

Makanan atau aktivitas yang berkaitan dengan jasmani seringkali digunakan setan untuk memerdaya

manusia. Karena itu lanjutan Surah al-Baqarah/2: 168 mengingatkan:

... وَلَا تَتَّبِعُوا خُطُوَاتِ الشَّيْطَانِ إِنَّهُ لَكُمْ عَدُوٌّ مُبِينٌ (١٦٨)

Dan janganlah kamu mengikuti langkah-langkah setan. Sungguh setan itu musuh yang nyata bagimu. (al-Baqarah/2: 168)

Setan mempunyai jejak langkah. Ia menjerumuskan manusia langkah demi langkah, tahap demi tahap. Langkah hanyalah jarak antara dua kaki sewaktu berjalan, tetapi bila tidak disadari langkah demi langkah dapat menjerumuskan ke dalam bahaya. Setan pada mulanya hanya mengajak manusia melangkah selangkah, tetapi langkah itu disusul dengan langkah lain, sampai akhirnya masuk neraka.[16] Hal ini disebabkan karena setan itu adalah musuh yang nyata bagi manusia.

Berkenaan dengan makanan yang *"halalan tayyiban"* (halal dan baik) yang telah disebutkan di atas, telah disebutkan pula pada Surah al-Ma╨idah/5: 88 sebagai berikut:

وَكُلُوا مِمَّا رَزَقَكُمُ اللَّهُ حَلَالًا طَيِّبًا وَاتَّقُوا اللَّهَ الَّذِي أَنْتُمْ بِهِ مُؤْمِنُونَ (٨٨)

Dan makanlah dari apa yang telah diberikan Allah kepadamu sebagai rezeki yang halal dan baik, dan bertakwalah kepada Allah yang kamu beriman kepada-Nya. (al-Ma╨idah/5: 88)

Dalam ayat tersebut Allah *subhanahu wa ta‘ala* memerintahkan agar makan rezeki yang halal dan baik, yang telah dikaruniakan-Nya. Yang dimaksud dengan *halal* dalam ayat ini identik dengan pengertian yang telah disebutkan pada ayat 168 al-Baqarah, yaitu halal bendanya dan halal cara memperolehnya. Sedangkan *tayyib* (baik) adalah dari segi kemanfaatannya, yaitu bermanfaat bagi tubuh, mengandung gizi, vitamin, protein dan lain-lain yang sesuai dengan kebutuhan tubuh seseorang, karena makanan yang tidak baik atau yang diharamkan, jika dikonsumsi akan merusak kesehatan, seperti memakan makanan yang sudah kadaluwarsa, mengandung formalin, atau mengandung racun dan lain-lain.

Setiap keluarga hendaknya memerhatikan prinsip halal dan baik dalam memilih makanan dan minuman, karena makanan dan minuman itu tidak hanya berpengaruh kepada jasmani, tetapi juga berpengaruh terhadap rohani dan kehidupan di akhirat, sebagaimana sabda Rasulullah *sallallahu ‘alaihi wa sallam*:

كُلُّ جَسَدٍ نَبَتَ عَنْ حَرَامٍ فَالنَّارُ أَوْلَى بِهِ (رواه الترمذى والطبرانى وأبو نعيم عن أبى بكر)

"Setiap jasad yang tumbuh dari sesuatu yang haram, maka neraka lebih baik baginya" (Riwayat at-Tirmizi, at-Tabrani, dan Abu Nu'aim dari Abu Bakr)[17]

Tidak ada halangan bagi orang-orang mukmin yang mampu untuk menikmati makanan dan minuman yang enak, akan tetapi harus menaati ketentuan-ketentuan yang telah ditetapkan oleh syara' yaitu baik, halal, dan menurut ukuran yang layak serta tidak berlebihan. Oleh sebab itu pada akhir ayat 88 Surah al-Ma╨idah tersebut, Tafsir Depag menyebutkan bahwa Allah *subhanahu wa ta'ala* mengingatkan orang-orang beriman agar mereka berhati-hati dan bertakwa kepada-Nya dalam soal makanan, minuman, dan kenikmatan-kenikmatan lainnya.[18]

Dalam menikmati makanan dan minuman yang halal dan *·ayyib* itu, tidak boleh berlebihan atau boros, sebagaimana firman Allah *subhanahu wa ta'ala* dalam Surah al-A'raf/7: 31:

... وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ

(٣١)

Makan dan minumlah, tetapi jangan berlebihan. Sesungguhnya, Allah tidak menyukai orang yang berlebih-lebihan. (al-A'raf/7: 31)

Dengan demikian, maka pedoman dalam makan dan minum menurut Al-Qur'an polanya adalah halal, baik, dan

tidak berlebihan. Menurut al-Qurtubi, perintah makan yang disebutkan dalam ayat 88 Surah al-Ma╩idah itu meliputi bersenang-senang dengan makan, minum, pakaian, kendaraan dan lain-lain.[19]

Dari uraian yang telah dipaparkan di atas tentang makanan yang halal dan baik (حَلَالًا طَيِّبًا), maka dapat disimpulkan, bahwa makanan yang halal dan baik disebutkan dalam ayat 168 Surah al-Baqarah/2 dan ayat 88 Surah al-Ma╩idah/5 itu mengandung makna dua aspek yang akan melekat pada rezeki makanan. *Pertama,* hendaklah makanan didapatkan dengan cara yang halal yang sesuai dengan ketentuan syariat Islam, yaitu dalam memperolehnya tidak dengan cara yang diharamkan oleh syariat Islam, seperti dengan cara paksa, tipu, curi, korupsi dan lain-lain. *Kedua,* makanan yang dikonsumsi hendaklah baik (*tayyib*) yaitu mengandung zat yang dibutuhkan oleh tubuh; baik jumlahnya maupun mutunya hendaklah berimbang gizinya.

Menurut Tafsir Depag RI makanan yang halal tetapi tidak *tayyib* dicontohkan oleh Rasulullah *sallallahu 'alaihi wa sallam* seperti kepala, kulit, dan jeroan binatang sembelihan agar dibuang. Bahkan beliau bersabda: *"Jangan makan tulang karena tulang adalah makanan untuk saudaramu dari bangsa jin."* Hasil penelitian menunjukkan bahwa bagian-bagian tersebut ternyata

banyak mengan-dung zat penyebab kadar kolesterol darah dalam tubuh manusia cepat meningkat.[20]

Perintah untuk memakan makanan yang halal dan *tayyib* yang identik dengan Surah al-Baqarah/2: 168 dan Surah al-Ma╨idah/5: 88 adalah Surah an-Nahl/16: 114. Dengan demikian, tampak jelas bahwa konsep dan dasar-dasar dalam memelihara kesehatan sudah diatur dalam Al-Qur′an yang diturunkan sejak 14 abad yang lampau. Ajaran Al-Qur′an dalam pemeliharaan kesehatan tidak bertentangan dengan ilmu kedokteran, bahkan justru ilmu kedokteran itulah yang mengadopsi konsep-konsep dan nilai-nilai tentang pemeliharaan kesehatan yang diisyaratkan oleh Al-Qur′an.

3. Surah al-Ma╨idah/5: 3:

حُرِّمَتْ عَلَيْكُمُ الْمَيْتَةُ وَالدَّمُ وَلَحْمُ الْخِنْزِيرِ وَمَا أُهِلَّ لِغَيْرِ
اللَّهِ بِهِ وَالْمُنْخَنِقَةُ وَالْمَوْقُوذَةُ وَالْمُتَرَدِّيَةُ وَالنَّطِيحَةُ وَمَا أَكَلَ السَّبُعُ
إِلَّا مَا ذَكَّيْتُمْ وَمَا ذُبِحَ عَلَى النُّصُبِ وَأَنْ تَسْتَقْسِمُوا بِالْأَزْلَامِ ذَلِكُمْ
فِسْقٌ الْيَوْمَ يَئِسَ الَّذِينَ كَفَرُوا مِنْ دِينِكُمْ فَلَا تَخْشَوْهُمْ وَاخْشَوْنِ
الْيَوْمَ أَكْمَلْتُ لَكُمْ دِينَكُمْ وَأَتْمَمْتُ عَلَيْكُمْ نِعْمَتِي وَرَضِيتُ لَكُمُ

الْإِسْلَامَ دِينًا فَمَنِ اضْطُرَّ فِي مَخْمَصَةٍ غَيْرَ مُتَجَانِفٍ لِإِثْمٍ فَإِنَّ اللَّهَ غَفُورٌ رَحِيمٌ (٣)

Diharamkan bagimu (*memakan*) *bangkai, darah, daging babi, dan* (*daging*) *hewan yang disembelih bukan atas* (*nama*) *Allah, yang tercekik, yang dipukul, yang jatuh, yang ditanduk, dan yang diterkam binatang buas, kecuali yang sempat kamu sembelih. Dan* (*diharamkan pula*) *yang disembelih untuk berhala. Dan* (*diharamkan pula*) *mengundi nasib dengan azlam* (*anak panah*), (*karena*) *itu suatu perbuatan fasik. Pada hari ini". orang-orang kafir telah putus asa untuk* (*mengalahkan*) *agamamu, sebab itu janganlah kamu takut kepada mereka, tetapi takutlah kepada-Ku. Pada hari ini telah Aku sempurnakan agamamu untukmu, dan telah Aku cukupkan nikmat-Ku bagimu, dan telah Aku ridai Islam sebagai agamamu. Tetapi barangsiapa terpaksa karena lapar bukan karena ingin berbuat dosa, maka sungguh, Allah Maha Pengampun, Maha Penyayang.* (al-Ma╨idah/5: 3)

Menurut Rasyid Rida, Allah *subhanahu wa ta'ala* mengharamkan bangkai hewan yang mati dengan sendirinya karena berbahaya bagi kesehatan. Hewan mati dengan sendirinya, tidak mati melainkan disebabkan oleh penyakit. Darah diharamkan karena darah itu adalah tempat yang paling baik untuk pertumbuhan bakteri-bakteri. Darah yang diharamkan adalah darah yang mengalir. Babi diharamkan

karena babi itu jorok, makanannya yang paling lezat adalah kotoran dan najis. Dia berbahaya bagi kesehatan, berbahaya untuk semua iklim, terutama di daerah tropis, sebagaimana yang dibuktikan oleh berbagai eksperimen. Memakan dagingnya termasuk salah satu penyebab adanya cacing yang mematikan dan mempunyai pengaruh psikologis yang jelek terhadap kehormatan bagi orang yang mengonsumsinya.[21]

Menurut al-Maragi, diharamkan daging babi karena babi itu kotor dan berbahaya bagi kesehatan dan senang pada tempat yang kotor. Adapun bahaya babi menurut ketetapan ahli kedokteran kontemporer karena babi itu memakan makanan yang kotor dan dapat melahirkan cacing pita dan cacing-cacing lainnya. Selain itu ahli kedokteran kontemporer juga menetapkan bahwa daging babi itu adalah daging yang paling susah dicerna, karena banyak mengandung lemak yang dapat menghambat kelancaran pencernaan dan melelahkan pencernaan orang yang mengonsumsinya, sehingga perutnya merasa berat atau gembung dan membuat jantungnya berdebar-debar atau denyut jantungnya tidak teratur. Hanya dengan muntah dapat meringankan bahaya atau mudaratnya, karena zat-zat yang kotor itu dapat keluar melalui muntah. Kalau tidak, pencernaan jadi bengkak dan dapat menjadikan mencret.[22] Di samping membahayakan kesehatan, memakan babi dapat memengaruhi moral dan watak seseorang yang mengonsumsinya serta mempunyai pengaruh psikologis yang jelek terhadap kehormatannya.

Ibnu Kasir mengatakan bahwa daging babi diharamkan baik yang jinak maupun liar. Kata daging mencakup segala aspeknya, daging, lemak, dan organ tubuh babi lainnya.[23] Selanjutnya berkenaan dengan keharaman binatang yang disembelih atas nama selain Allah *subhanahu wa ta‘ala*, menurut Ibnu Kasir adalah binatang yang disembelih dengan menyebutkan selain nama Allah *subhanahu wa ta‘ala*. Jika beralih dari nama-Nya kepada penyebutan nama lain seperti nama berhala, *tagut*, patung, atau atas nama makhluk lainnya, maka sembelihan itu haram menurut ijmak,[24] tetapi binatang yang ketika disembelih tidak membaca basmalah, ulama berbeda pendapat dalam menetapkan hukumnya.

Menurut Ibnu Rusyd, penyembelihan hewan dengan menyebut nama selain Allah *subhanahu wa ta‘ala* diharamkan demi menjaga kemurnian tauhid. Adapun hewan yang dicekik, yang dipukul dengan tongkat, yang terjatuh dari tempat yang tinggi, yang ditanduk oleh binatang lain dan yang terlukai oleh binatang buas, maka hukumnya disamakan dengan bangkai tanpa diperselisihkan lagi,[25] kecuali binatang tersebut sempat disembelih sebelum mati.

Pengharaman makanan yang disebutkan Allah *subhanahu wa ta‘ala* dalam Surah al-Ma╩idah/5 ayat 3 tersebut dapat disimpulkan bahwa semua yang diharamkan atau dilarang dalam agama Islam, pasti ada mudaratnya dan bahayanya, walaupun baru sebagiannya

dapat dibuktikan oleh para ahli dari berbagai disiplin ilmu dan sebagiannya belum dapat dibuktikan atau diketahui oleh manusia, karena pengetahuan manusia itu terbatas, sebagaimana firman Allah*subhanahu wa ta‘ala* dalam Surah al-Isra╩/17: 85:

وَيَسْأَلُونَكَ عَنِ الرُّوحِ قُلِ الرُّوحُ مِنْ أَمْرِ رَبِّي وَمَا أُوتِيتُمْ مِنَ الْعِلْمِ إِلَّا قَلِيلًا (٨٥)

Dan mereka bertanya kepadamu (*Muhammad*) *tentang ruh. Katakanlah, "Ruh itu termasuk urusan Tuhanku, sedangkan kamu diberi pengetahuan hanya sedikit."* (al-Isra╩/17: 85)

Ulama sepakat mengatakan bahwa semua bangkai diharamkan berdasarkan firman Allah *subhanahu wa ta‘ala* Surah al-Ma╩idah/5: 3 yang telah disebutkan di atas, kecuali bangkai ikan dan belalang, berdasarkan hadis riwayat Imam Ahmad:

أُحِلَّتْ لَنَا مَيْتَتَانِ وَدَمَانِ: فَأَمَّا الْمَيْتَتَانِ فَالْحُوْتُ وَالْجَرَادُ وَأَمَّا الدَّمَانِ فَالْكَبِدُ وَالطِّحَالُ (رواه احمد)[٢٦]

Dihalalkan bagi kita dua macam bangkai dan dua macam darah: Dari jenis bangkai adalah ikan dan belalang, adapun dari darah adalah hati dan limpa." (Riwayat Ahmad)

Dari uraian di atas nampaknya bahwa semua kriteria keharaman makanan yang tercantum dalam Al-Qur'an itu

meliputi hewan darat kecuali bangkai hewan laut dalam hal ini terdapat perbedaan pendapat.

Jumhur ulama telah sepakat bahwa haram hukumnya mengonsumsi atau menggunakan bangkai hewan darat, tetapi mereka berbeda pendapat tentang hukum mengonsumsi bangkai hewan laut. Dalam masalah ini terdapat tiga pendapat ulama, yaitu:

a. Bangkai ikan hukumnya halal semuanya.

Imam Malik dan Imam Syafi‘i mengatakan bahwa bangkai binatang laut halal semuanya berdasarkan sabda Rasulullah *sallallahu ‘alaihi wa sallam* ketika ditanyakan tentang hukum air laut, maka beliau menjawab:

هُوَ الطَّهُوْرُ مَاؤُهُ الْحِلُّ مَيْتَتُهُ (رواه مالك عن أبى هريرة)[٢٨]

Laut itu suci airnya dan halal bangkainya. (Riwayat Malik dari Abi Hurairah)

b. Bangkai ikan hukumnya haram semuanya.

Imam Abu Hanifah mengatakan bahwa semua bangkai ikan laut haram, berdasarkan ketentuan umum yang disebutkan dalam Surah al-Ma╩idah/5: 3 yaitu, “*diharamkan atasmu bangkai.*” Dalam ayat tersebut tidak dibedakan antara bangkai hewan darat dan bangkai hewan laut.

c. Diharamkan bangkai ikan yang mengapung dan dihalalkan yang terbawa ke pantai berdasarkan hadis

Nabi Muhammad *sallallahu 'alaihi wa sallam* yang diriwayatkan oleh Abu Dawud:

قَالَ رَسُوْلُ اللهِ صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: مَاأَلْقَى الْبَحْرُ أَوْجَزَرَ عَنْهُ فَكُلُوْهُ وَمَا مَاتَ فِيْهِ وَطَفَا فَلَا تَأْكُلُوْهُ (رواه ابوداود)[٣٠]

Berkata Rasulullah sallallahu 'alaihi wa sallam: Apa yang dilemparkan atau dibawa ke pantai oleh laut, maka makanlah dan apa yang mengapung, maka janganlah memakannya. (Riwayat Abu Dawud)

Selanjutnya berkenaan dengan hewan laut yang sama dengan hewan darat, ulama berbeda pendapat tentang hukumnya, seperti babi laut dan anjing laut, apakah hewan-hewan tersebut tergolong halal atau haram?

Kelihatannya perbedaan pendapat ulama tentang hukum memakan hewan laut tersebut berkisar pada persoalan apakah sebutan babi dan anjing dari segi bahasa dan syarak sudah mencakup babi dan anjing laut? Persoalan yang sama juga mengenai hewan laut yang mempunyai persamaan nama baik menurut bahasa atau adat istiadat kebiasaan dengan hewan darat yang diharamkan, seperti anjing bagi ulama yang menganggap haram. Tampaknya pembicaraan tentang masalah ini dapat disoroti dari dua segi. *Pertama,* apakah sebutan itu menurut pengertian bahasa? *Kedua,* apakah *isim musytarak* mempunyai keumuman atau tidak? Karena sebutan babi dan anjing laut bisa juga dikatakan terhadap babi dan anjing darat karena terdapat persamaan nama.

Dari uraian di atas dapat dikemukakan beberapa pendapat ulama dalam masalah ini. *Pertama,* bagi fukaha yang mengakui bahwa nama-nama tersebut adalah nama dari segi bahasa dan berpendapat bahwa nama-nama *musytarak* mempunyai persamaan nama dengan hewan darat. *Kedua,* Imam Malik, Ibnu Abu Laila, al-Auza'i, Mujahid dan Jumhur Ulama memakruhkan makan babi laut. *Ketiga,* babi laut tidak boleh dimakan sama sekali. Pendapat ini dikemukakan oleh al-Lais bin Sa'ad.

4. Surah al-Ma╨idah/5: 90-91:

يَاأَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِنَّمَا الْخَمْرُ وَالْمَيْسِرُ وَالْأَنْصَابُ وَالْأَزْلَامُ رِجْسٌ مِنْ عَمَلِ الشَّيْطَانِ فَاجْتَنِبُوهُ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ (٩٠) إِنَّمَا يُرِيدُ الشَّيْطَانُ أَنْ يُوقِعَ بَيْنَكُمُ الْعَدَاوَةَ وَالْبَغْضَاءَ فِي الْخَمْرِ وَالْمَيْسِرِ وَيَصُدَّكُمْ عَنْ ذِكْرِ اللَّهِ وَعَنِ الصَّلَاةِ فَهَلْ أَنْتُمْ مُنْتَهُونَ (٩١)

Wahai orang-orang yang beriman! Sesungguhnya minuman keras, berjudi, (*berkurban untuk*) *berhala, dan mengundi nasib dengan anak panah, adalah perbuatan keji dan termasuk perbuatan setan. Maka jauhilah* (*perbuatan-perbuatan*) *itu agar kamu beruntung. Dengan minuman keras dan judi itu, setan hanyalah bermaksud menimbulkan permusuhan dan kebencian di antara kamu, dan menghalang-halangi kamu dari mengingat Allah dan melaksanakan salat maka tidakkah kamu mau berhenti?*

(al-Ma╨idah/5: 90-91)

Quraish Shihab dalam menafsirkan ayat 90 Surah al-Ma╨idah di atas mengatakan bahwa Allah *subhanahu wa ta‘ala* menyerukan kepada orang-orang yang beriman, bahwa sesungguhnya meminum khamar dari segala yang memabukkan walau sedikit, dan berjudi, berkorban untuk berhala-berhala, panah-panah yang digunakan mengundi nasib, adalah kekejian dari aneka kekejian yang termasuk perbuatan setan. Maka karena itu, jauhilah ia, yakni perbuatan-perbuatan itu agar kamu mendapat keberuntungan dengan memperoleh semua yang kamu harapkan.[32]

Sedangkan pada ayat 91 Surah al-Ma╨idah yang telah disebutkan di atas, Quraish Shihab menafsirkannya bahwa ayat ini menjelaskan mengapa khamar dan perjudian dilarang. Alasan kenapa hanya kedua hal ini disebutkan adalah karena larangan penyembahan berhala serta undian telah dijelaskan sebabnya sebelumnya pada awal surah (ayat 30). Apalagi penyembahan berhala telah mereka pahami benar keburukannya dan telah lama ditinggalkan oleh kaum beriman.

Berbeda dengan soal khamar dengan perjudian yang masih sangat berbekas bahkan tidak sedikit dari mereka yang masih mempraktekkannya. Apalagi ayat-ayat Al-Qur'an sebelum ini masih mengesankan bolehnya meminum khamar beberapa saat sebelum salat dan bahwa ada sisi positif dari khamar dan perjudian sebagaimana

diisyaratkan oleh Surah al-Baqarah/2: 219. Oleh karena itu, untuk menghilangkan kesan itu, ayat ini menegaskan bahwa sesungguhnya setan itu hanya bermaksud dengan mendorong dan menggambarkan kesenangan serta kelezatan khamar dan perjudian untuk menimbulkan permusuhan, bahkan kebencian di antara kamu melalui upayanya memperindah dalam benak kamu khamar dan judi.

Dampak buruknya di dunia dan di akhirat nanti, yang melanggar akan mendapat siksa, serta di samping dampak buruk itu, setan juga melalui kedua hal itu menghalangi kamu dari mengingat Allah *subhanahu wa ta'ala*, baik dengan hati, lidah maupun dengan perbuatan, dan secara khusus menghalangi kamu melaksanakan salat. Karena meminum khamr menjadikan pelakunya tidak menyadari ucapan dan perbuatannya, dan dengan kemenangan atau kekalahannya dalam berjudi menjadikan ia terpaku dan terpukau, hingga habis waktunya dalam upaya meraih lebih banyak atau berusaha mengganti kerugiannya, maka bila demikian itu dampak buruk khamar dan perjudian, apakah kamu akan berhenti mengerjakan keburukan itu agar kamu selamat dari godaan setan, serta terhindar dari dampak buruk itu.[33]

Syekh Muhammad Yusuf al-Qardawi mengatakan: "Meminum minuman khamr membahayakan bagi akal manusia, tubuhnya, agamanya dan dunianya. Bisa menyebabkan orang bunuh diri, atau membunuh orang lain, membuat seseorang menjadi bangkrut dan menghabiskan

hartanya." Banyak negara mengakui bahaya minuman khamr, sehingga ada yang menggunakan kekuatan undang-undang dan kekuasaan untuk memberantasnya seperti Amerika, namun akhirnya tetap gagal.[34]

Khamar atau minuman yang terbukti mengandung alkohol sangat berbahaya bagi tubuh manusia, karena itu ia harus ditinggalkan segera untuk menyelamatkan jiwanya. Minuman keras (minuman yang mengandung alkohol) menyebabkan pekerjaan organ otak dalam diri manusia menurun sebagaimana yang terjadi bila menggunakan obat bius. Hal ini dimulai dari merendahnya perasaan seseorang akan dirinya sendiri. Seorang yang sedang mabuk tidak dapat melaksanakan pekerjaannya, karena tidak dapat menguasai atau mengontrol anggota badannya. Karena itu tidak aneh bila terlihat orang yang mabuk mengoceh dengan perkataan yang tidak beres dan berjalan sempoyongan.[35] Sebagaimana disebutkan oleh seorang ahli medis, Muhammad Kamal 'Abdul 'Aziz sebagai berikut:

a. Apabila keadaan si pemabuk sampai pada tingkat *iskar* (mabuk) dan keluar sama sekali dari kesadarannya, maka hal ini sangat bertentangan dengan ajaran Islam yang menuntut agar seorang Muslim harus selalu dalam keadaan sadar, agar dapat selalu berhubungan dengan Allah *subhanahu wa ta'ala*. Ketidaksadaran itu bagaikan pelarian dari kenyataan hidup beberapa saat dan mengarah pada dugaan yang disebabkan oleh minuman itu. Sedangkan Islam tidak membolehkan

orang menempuh jalan dugaan dan berkhayal, tetapi menyuruh untuk melihat kenyataan dan menghadapinya dengan baik. Khamar memengaruhi organ-organ ingatan pada otak. Maka orang yang mabuk tidak dapat diterima kesaksiannya karena ia fasik, tidak dipercaya pembicaraannya.

b. Orang yang biasa minum khamar akan mengalami gangguan seperti melonggarnya pembuluh darah yang dapat mengakibatkan penyakit tekanan darah tinggi. Tekanan darah tinggi sangat berbahaya karena dapat mengakibatkan lemah jantung, pecahnya pembuluh darah dalam otak atau pembuluh darah mata yang mengakibatkan kebutaan atau hilangnya pendengaran.

c. Minuman keras mempunyai pengaruh besar terhadap otot-otot jantung sehingga lama-kelamaan menyebabkan sesak nafas, lemahnya jantung, dan infeksi paru-paru serta hati.

d. Minuman yang mengandung alkohol menyebabkan pembuluh-pembuluh darah tidak seperti yang semestinya (lunak atau elastis terhadap berbagai tekanan). Alkohol menyebabkan pembuluh itu tegang, dan mengakibatkannya tersumbat dan darah tidak bisa beredar seperti biasanya yang akibatnya adalah kematian.

e. Akibat minuman khamar itu sangat berbahaya terhadap hati (*liver*), sedangkan hati manusia merupakan pabrik paling utama dalam tubuh yang

bekerja untuk membersihkan tubuh dari racun yang memasukinya melalui darah. Hati merupakan gudang makanan yang didistribusikan ke seluruh tubuh sesuai dengan kebutuhannya. Sedangkan khamar atau berbagai macam minuman yang mengandung alkohol merusak dinding hati dan berakibat melumpuhkan pekerjaan hati, sehingga badan tidak lagi mengeluarkan racun maupun yang lainnya. Anggota badan lainnya pun terganggu karena pengaruh racun-racun itu dan mengakibatkan kematian.

f. Pengaruh khamar tidak dapat dihindarkan pula terhadap kehidupan seksual dan keturunan. Hal ini terbukti dari hasil penelitian-penelitian yang telah dilakukan oleh para ahli terhadap manusia atau hewan yang disuntik dengan suntikan yang mengandung alkohol. Akibatnya ialah, kalau ia mempunyai keturunan akan menjadi keturunan yang lemah, kurang daya inteligensinya, cenderung pada kejahatan dan perbuatan dosa. Pengaruh minuman tersebut, juga terlihat pada telinga, hidung, dan tenggorokan.

g. Khamar termasuk penyebab paling utama yang membawa pada penyakit lambung dan usus dua belas, karena adanya zat asam dari alkohol itu yang merusak dinding lambung. Oleh karena itu, seorang dokter akan selalu menasihati pasiennya agar menjauhi minuman yang mengandung alkohol. Hal ini terbukti pula dengan

adanya sebagian besar orang yang menderita penyakit lambung dan usus dua belas di negeri Barat yang banyak meminum minuman keras tersebut.

h. Minum khamar memengaruhi moral. Hal ini sangat berbahaya, karena orang yang pemabuk menjadi lemah, tidak berwibawa dan lemah terhadap hawa nafsu. Orang yang sedang mabuk, keluar dari tata krama dan sopan santun yang seharusnya dimiliki seorang Muslim. Hal tersebut seperti yang terlihat dalam klub malam dan tempat-tempat minum di mana mereka menari-nari, laki dan perempuan tanpa ada rasa malu, bahkan sampai mengangkat-ngangkat baju dan sebagainya.[36]

Melihat bahaya dari akibat minuman khamar, utamanya dapat merusak akal di mana memeliharanya merupakan kebutuhan esensial (*daruri*), maka syariat Islam menetapkan hukuman bagi peminumnya di dunia ini untuk menjadi pelajaran, dengan demikian dapat menciptakan masyarakat yang tertib.

Para ulama telah sepakat bahwa peminum khamar dikenakan hukuman *had* (sanksi). Hanya saja dalam menentukan ukuran *had* tersebut mereka berbeda pendapat. Imam Syafi'i dan Abu Dawud berpendapat, bahwa *had* (sanksi) bagi peminum khamar adalah 40 kali dera (cambuk), karena demikianlah dipraktikkan oleh Rasulullah *sallallahu 'alaihi wa sallam* dan yang diperintahkan pada masa Abu Bakar berdasarkan hadis Anas bin Malik yang diriwayatkan oleh al-Bukhari dan Muslim,

bahwa telah didatangkan kepada Rasulullah *sallallahu ‘alaihi wa sallam* seorang yang meminum khamar, maka Nabi *sallallahu ‘alaihi wa sallam* menderanya 40 kali dengan dua pelepah kurma.[37]

Sedangkan Abu Hanifah, Malik, dan Ahmad berpendapat bahwa hukuman bagi peminum khamar adalah 80 kali dera berdasarkan apa yang dilakukan ‘Umar bin Khattab di mana menurut mereka, hal ini menjadi ijmak pada masa ‘Umar, karena tidak ada seorang pun dari sahabat mengingkarinya. Mereka juga beralasan dengan saran yang diberikan ‘Ali kepada ‘Umar, agar hukuman peminum khamar itu dijadikan 80 kali, dipersamakan dengan hukuman membuat kebohongan, sebagaimana disebutkan oleh ‘Ali: “Apabila ia minum, maka ia mabuk. Apabila ia mabuk, maka ia mengigau. Apabila ia mengigau maka ia membuat kedustaan.”[38]

Menurut as-Sabuni, khamar adalah minuman yang terbuat dari perasan anggur dan lainnya.[39] Mengartikan khamar dengan segala jenis minuman yang memabukkan adalah tepat karena *‘illat* pengharamannya adalah memabukkan dengan tidak melihat bahan yang dijadikannya, sehingga segala yang memabukkan dari bahan apa saja, masuk dalam kategori khamar dalam istilah syarak dan hukumnya pun sama, yang diperhatikan adalah pengaruh atau akibat yang ditimbulkannya, yaitu mabuk.[40] Hal ini berdasarkan hadis Nabi *sallallahu ‘alaihi wa sallam* yang diriwayatkan oleh Muslim dari Ibnu ‘Umar:

كُلُّ مُسْكِرٍ خَمْرٌ وَكُلُّ خَمْرٍ حَرَامٌ (رواه ومسلم)[٤١]

Setiap yang memabukkan itu khamar dan setiap khamar itu haram. (Riwayat Muslim)

Pengharaman khamar bukan saja untuk diminum, tetapi juga dalam menjualbelikannya, membuatnya, memerasnya, dan menghidangkannya, sesuai dengan hadis Nabi *sallallahu 'alaihi wa sallam* yang diriwayatkan oleh Abu Dawud dan al-Hakim dari Ibnu 'Umar bahwa Rasulullah *sallallahu 'alaihi wa sallam* bersabda:

لَعَنَ اللهُ الْخَمْرَ وَشَارِبَهَا وَسَاقِيْهَا وَبَائِعَهَا وَمُبَائِعَهَا وَعَاصِرَهَا وَمُعْتَصِرَهَا وَحَامِلَهَا, وَالْمَحْمُوْلَةَ إِلَيْهِ وَآكَلَ ثَمَنَهَا (رواه ابوداود والحاكم)

Allah mengutuk khamar, orang yang meminumnya, orang yang menyuguhkannya, orang yang menjualnya, orang yang membelinya, orang yang memerasnya, orang yang diperaskan padanya, orang yang membawanya, orang yang dibawakan padanya dan orang yang memakan harganya. (Riwayat Abu Dawud dan Al-Hakim)[43]

Di dalam Al-Qur'an terdapat empat ayat mengenai khamar yang turun dalam masa yang berbeda. Keempat ayat tersebut memberikan petunjuk adanya tahapan dalam pengharaman khamar. Dari tahapan-tahapan tersebut timbul

pula empat macam sikap masyarakat waktu itu terhadap minuman khamar.

Tahap pertama, Surah an-Nahl/16: 67:

وَمِنْ ثَمَرَاتِ النَّخِيلِ وَالْأَعْنَابِ تَتَّخِذُونَ مِنْهُ سَكَرًا وَرِزْقًا حَسَنًا إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَةً لِقَوْمٍ يَعْقِلُونَ (٦٧)

Dan dari buah kurma dan anggur, kamu membuat minuman yang memabukkan dan rezeki yang baik. Sungguh, pada yang demikian itu benar-benar terdapat tanda (*kebesaran Allah*) *bagi orang yang mengerti.* (an-Nahl/16: 67)

Ayat ini tidak menyebutkan kata khamar, namun menyatakan bahwa sebagian dari minuman yang memabukkan adalah minuman yang bahan bakunya terdiri dari perasan kurma dan anggur. Akan tetapi, minuman yang demikianlah yang disebut khamar pada waktu itu. Minuman ini merupakan salah satu dari sumber rezeki masyarakat Arab ketika itu. Dampak positif dari ayat ini baru menimbulkan sikap kehati-hatian mereka, belum sampai pada usaha menghindari.

Tahap kedua, Surah al-Baqarah/2: 219:

يَسْأَلُونَكَ عَنِ الْخَمْرِ وَالْمَيْسِرِ قُلْ فِيهِمَا إِثْمٌ كَبِيرٌ وَمَنَافِعُ لِلنَّاسِ وَإِثْمُهُمَا أَكْبَرُ مِنْ نَفْعِهِمَا وَيَسْأَلُونَكَ مَاذَا يُنْفِقُونَ قُلِ الْعَفْوَ كَذَلِكَ يُبَيِّنُ اللَّهُ لَكُمُ الْآيَاتِ لَعَلَّكُمْ تَتَفَكَّرُونَ (٢١٩)

Mereka menanyakan kepadamu (Muhammad) tentang khamar dan judi. Katakanlah, "Pada keduanya terdapat dosa besar dan beberapa manfaat bagi manusia. Tetapi dosanya lebih besar daripada manfaatnya." Dan mereka menanyakan kepadamu (tentang) apa yang (harus) mereka infakkan. Katakanlah, "Kelebihan (dari apa yang diperlukan)." Demikianlah Allah menerangkan ayat-ayat-Nya kepadamu agar kamu memikirkan. (al-Baqarah/2: 219)

Dalam ayat ini dengan tegas Allah *subhanahu wa ta'ala* menyebutkan kata khamar, namun belum begitu tegas melarangnya. Bahkan Allah *subhanahu wa ta'ala* masih tetap mengakui adanya manfaat yang dapat diambil dari khamar. Sikap kaum Muslim setelah turunnya ayat ini bahwa sebagian dari mereka sudah mulai meninggalkannya dan sebagian lainnya tetap meminumnya.[44]

Tahap ketiga, Surah an-Nisa'/4: 43:

يَاأَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا تَقْرَبُوا الصَّلَاةَ وَأَنْتُمْ سُكَارَى حَتَّى تَعْلَمُوا مَا تَقُولُونَ وَلَا جُنُبًا إِلَّا عَابِرِي سَبِيلٍ حَتَّى تَغْتَسِلُوا

وَإِنْ كُنْتُمْ مَرْضَى أَوْ عَلَى سَفَرٍ أَوْ جَاءَ أَحَدٌ مِنْكُمْ مِنَ الْغَائِطِ أَوْ لَامَسْتُمُ النِّسَاءَ فَلَمْ تَجِدُوا مَاءً فَتَيَمَّمُوا صَعِيدًا طَيِّبًا فَامْسَحُوا بِوُجُوهِكُمْ وَأَيْدِيكُمْ إِنَّ اللَّهَ كَانَ عَفُوًّا غَفُورًا (٤٣)

Wahai orang yang beriman! Janganlah kamu mendekati salat, ketika kamu dalam keadaan mabuk, sampai kamu sadar apa yang kamu ucapkan, dan jangan pula (*kamu hampiri masjid ketika kamu*) *dalam keadaan junub kecuali sekedar melewati jalan saja, sebelum kamu mandi* (*mandi junub*). *Adapun jika kamu sakit atau sedang dalam perjalanan atau sehabis buang air atau kamu telah menyentuh perempuan, sedangkan kamu tidak mendapat air, maka bertayamumlah kamu dengan debu yang baik* (*suci*)*; usaplah wajahmu dan tanganmu dengan debu itu. Sungguh, Allah Maha Pemaaf, Maha Pengampun.* (an-Nisā'/4: 43)

Melalui ayat ini Allah *subhanahu wa ta'ala* sudah mulai menggunakan *la nahi,* suatu bentuk larangan yang pada dasarnya menurut ulama *usul* menunjukkan hukum haram. Akan tetapi, larangan tersebut tidak secara tegas menunjuk pada khamar, sehingga seandainya tidak memperhatikan latar belakang sejarahnya (*sabab nuzul*-nya) tentu akan sulit menentukan bahwa ayat tersebut diturunkan dalam rangka pengharaman khamar. Efek

dari ayat ini bahwa umat Islam ketika itu tidak lagi meminum khamar kecuali setelah selesai melaksanakan salat Isya╨. Sebab larangan mabuk yang dikandung oleh ayat tersebut di atas hanya terbatas pada larangan salat ketika mabuk dalam arti dilarang minum khamar sebelum salat.[45]

Tahap keempat, Surah al-Ma╨idah/5: 90-91 :

يَاأَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِنَّمَا الْخَمْرُ وَالْمَيْسِرُ وَالْأَنْصَابُ وَالْأَزْلَامُ رِجْسٌ
مِنْ عَمَلِ الشَّيْطَانِ فَاجْتَنِبُوهُ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ (٩٠) إِنَّمَا يُرِيدُ
الشَّيْطَانُ أَنْ يُوقِعَ بَيْنَكُمُ الْعَدَاوَةَ وَالْبَغْضَاءَ فِي الْخَمْرِ وَالْمَيْسِرِ
وَيَصُدَّكُمْ عَنْ ذِكْرِ اللَّهِ وَعَنِ الصَّلَاةِ فَهَلْ أَنْتُمْ مُنْتَهُونَ (٩١)

Wahai orang-orang yang beriman! Sesungguhnya minuman keras, berjudi, (*berkurban untuk*) *berhala, dan mengundi nasib dengan anak panah, adalah perbuatan keji dan termasuk perbuatan setan. Maka jauhilah* (*perbuatan-perbuatan*) *itu agar kamu beruntung. Dengan minuman keras dan judi itu, setan hanyalah bermaksud menimbulkan permusuhan dan kebencian di antara kamu, dan menghalang-halangi kamu dari mengingat Allah dan melaksanakan salat maka tidakkah kamu mau berhenti?* (al-Ma╨idah/5: 90-91)

Dalam ayat ini secara tegas Allah *subhanahu wa ta‘ala* melarang meminum khamar. Larangan dimaksud dapat dilihat dari dua segi yaitu:

1. *sigat an-nahi* yakni Allah *subhanahu wa ta‘ala* menyebutkan keburukan dari perbuatan dimaksud yang dalam hal ini dengan kata رِجْسٌ.
2. *sigat al-amr* yang langsung menggunakan kata perintah (فعل الامر) yang dalam hal ini kata فَاجْتَنِبُوْهُ.[46]

Dari larangan ganda ini dapat dipahami bahwa Allah*subhanahu wa ta‘ala* tidak suka terhadap khamar dan peminumnya.

Secara keseluruhan ayat-ayat di atas mengandung larangan meminum khamar. Sebab, sesungguhnya pada masing-masing ayat tersebut terdapat *sigat* yang menunjuk kepada larangan untuk meminumnya dan *sigat* yang menunjuk kepada perintah untuk menghindarinya. Pada Surah an-Nahl/16: 67 dan Surah an-Nisa╨/4: 43 terdapat kata سَكَرًا dan سُكَارَى, sedangkan pada Surah al-Baqarah/2: 219 terdapat kata إثم dan dalam Surah al-Ma╨idah/5: 90-91 terdapat kata رِجْسٌ, فَاجْتَنِبُوْهُ dan مُنْتَهُوْنَ yang menurut Khudari Bek bahwa kesemuanya itu termasuk dalam bentuk-bentuk larangan.[47]

Secara tersurat kelima ayat di atas dalam empat tahap diturunkan yang tidak menyebut-nyebut nama Whisky, Wine, Brandy, Beer, Green Sand dan lain-lain, sehingga tidak terelakkan timbulnya perbedaan pendapat mengenai minuman yang beralkohol yang tidak dimuat secara harfiah di dalam Al-Qur'an. Dibalik itu pula, Rasulullah *sallallahu 'alaihi wa sallam* telah memberikan sinyalemen mengenai pemikiran, sikap, dan pandangan orang terutama di zaman modern beliau sebutkan melalui hadis:

اَنَّ رَسُوْلَ اللهِ صَلَىّ اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَقُوْلُ: لَيَشْرَبَنَّ النَّاسُ مِنْ اُمَّتِي الْخَمْرَ وَيُسَمُّوْنَهَا بِغَيْرِإِسْمِهَا. (رواه احمد وابوداود)[48]

Bahwasannya Rasulullah sallallahu 'alaihi wa sallam bersabda: Sungguh manusia-manusia dari umatku akan meminum khamar dan mereka menamakannya dengan nama selainnya. (Riwayat Ahmad dan Abu Dawud)

Sebagaimana telah dikemukakan di atas, Al-Qur'an hanya menyebutkan khamar sebagai minuman yang diharamkan, itu pun pengharamannya melalui empat tahap. Masing-masing tahapan tersebut sesuai dengan kondisi aktual masyarakatnya. Kebijakan Allah *subhanahu wa ta'ala* ini merupakan langkah edukatif yang mendukung keberhasilan pengharaman khamar.

Pada setiap tahapan Allah *subhanahu wa ta'ala* telah menjelaskan adanya keburukan yang akan dialami oleh peminumnya. Keburukan yang utama yang juga akan menimbulkan keburukan-keburukan lainnya adalah mabuk bagi peminumnya. Selain mabuk itu sendiri mengandung dosa, ia juga mengakibatkan dosa-dosa lain. Sebab orang yang mabuk senantiasa lepas kontrol, sehingga bila ia berbicara ia akan menyinggung orang, bila ia berbuat, ia akan menyakiti orang dan lain sebagainya. Mabuk merupakan awal dari segala malapetaka. Malapetaka dan bencana yang ditimbulkan oleh pemabuk karena minum khamar sudah terbukti di sepanjang lintasan sejarah manusia, mulai dari zaman Nabi *sallallahu 'alaihi wa sallam* sampai zaman modern ini.

Peminum yang mabuk dapat saja melakukan deviasi prilaku yang bertentangan dengan norma-norma hukum, sosial, dan agama. Di antara deviasi prilaku tersebut misalnya pemerkosaan, penganiayaan, dan gangguan lalu lintas. Oleh karena itu, Harry Elmer Barners dan Megley K. Teeters dalam buku mereka *"New Horizons in Criminology"* sebagaimana yang dikutip oleh Soedjono Dirdjosisworo mengatakan: "Alkoholisme sudah merupakan sosial pathology.[50] Jadi, dampak alkoholisme bukan lagi sekadar individual problem, tetapi sudah meningkat menjadi sosial problem. Kiranya tidak berlebihan bila dikatakan bahwa: 'Dampak negatif yang berupa mabuk, menghilangkan akal, dan mengikis kesadaran atau kontrol diri. Inilah *maqasidusy-syari'ah* (motivasi

hukum) dalam pengharaman khamar. *Wallahu a'lam bis-sawwab*

Catatan

[1] W.J.S. Poerwadarminta, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, (Jakarta: Balai Pustaka, 1976), h. 623; Ibnu Manzur, *Lisanul ‘Arab,*(t.t: Darul-Ma‘arif, t.t.h), jilid 3, h. 2673.

[2] Ibnu Manzur, *Lisanul-‘Arab*, h. 2673; Tim Penyusun, *Ensiklopedia Al-Qur╨an: Kajian Kosa-Kata*, (t.t: Lentera Hati/Pusat Studi Al-Qur╨an/Yayasan Paguyuban, 2007 M/1428 H), cet. ke-1, jilid 3, h. 994.

[3] Sayyid Sabiq, *Fiqhus-Sunnah*, (Kairo: Darul-Kitab al-Islami, t.t.h), jilid 3, h. 246.

[4] Tim Penyusun, *Ensiklopedia Al-Qur╨an: Kajian Kosa-Kata*, h. 994, 996.

[5] Ibnu Manzur, *Lisanul-‘Arab*,(t.t: Darul Ma‘arif, t.t.h), jilid 3, h. 2222.

[6] Tim Penyusun, *Ensiklopedia Al-Qur╨an: Kajian Kosa-Kata*, h. 993.

[7] Tim Penyusun, *Ensiklopedia Al-Qur╨an: Kajian Kosa-Kata*, h. 993.

[8] *Al-Mann* (المنّ) ialah sejenis madu, *as-salwa* (السلوى) ialah sejenis burung puyuh, Depag RI, *Al-Qur╨an dan Terjemahannya*, (Jakarta: Khadim al-Haramain asy-Syarifain, 1971), h. 18.

[9] Depag RI, *Al-Qur╨an dan Tafsirnya* (Edisi yang disempurnakan), (Jakarta: Depag RI, 2004), cet. ke-1, jilid 1, h. 99; Quraish Shihab, *Tafsir al-Mishbah*, (Jakarta: Lentera Hati, 2002), jilid 1, h. 196.

[10] Depag RI, *Al-Qur╨an dan Tafsirnya* (Edisi yang disempurnakan), (Jakarta: Depag RI, 2004), cet. ke-1, jilid 1, h. 99.

[11] Depag RI, *Al-Qur╨an dan Tafsirnya*, h. 99.

[12] Al-Maragi, *Tafsirul-Maragi*, (Mesir, Mustafa al-Babil Halabi, 1394 H-1974 M), cet. ke-5, jilid 2, h. 42--Depag RI, *Al-Qur'an dan Tafsirnya*, h. 228.

[13] Depag RI, *Al-Qur╨an dan Tafsirnya* (Edisi yang disempurnakan), (Jakarta: Depag RI, 2004), cet. ke-1, jilid I, h. 227.

[14] Quraish Shihab, *Tafsir al-Mishbah*, (Jakarta: Lentera Hati, 2002), jilid I, h. 354, 355.

[15] Quraish Shihab, *Tafsir al-Mishbah*, (Jakarta: Lentera Hati, 2002), jilid I, h. 355.

[16] Quraish Shihab, *Tafsir al-Mishbah*, (Jakarta: Lentera Hati, 2002), jilid I, h. 355.

[17] Jalaluddin as-Suyu•i, *Al-Jami‘ as-Sagir,* (Beirut: Lubnan, Darul Kutubil ‘Ilmiyyah, t.t.h), cet. ke-4, jilid 1, h. 92.

[18] Depag RI, *Al-Qur╨an dan Tafsirnya,* (Edisi yang disempurnakan), (Jakarta: Depag RI, 2004), cet. ke-1, jilid 7, h. 6.

[19] Al-Qur•ubi, *Al-Jami‘ li Ahkamil-Qur╨an*,(t.t, t.p, t.t.h.).

[20] Depag RI, *Al-Qur╨an dan Tafsirnya,* (Edisi yang disempurnakan), (Jakarta: Depag RI, 2004), cet. ke-1, jilid 7, h. 7.

[21] Rasyid Ri○a, *Tafsirul-Manar,* (Mesir: Maktabah al-Qahirah, 1380 H), cet. ke-4, Jilid 6, h. 135, 136.

[22] Al-Maragi, *Tafsirul-Maragi*, (Mesir: Mus•afa al-Babil Halabi, 1394 H-1974 M), cet. ke-5 , jilid 6, h. 48.

[23]Ibnu Kasir, *Ringkasan Tafsir Ibnu Kasir* (Terjemahan Sihabuddin), (Jakarta: Gema Insani, 1999), Jilid 2, h.17.

[24]Ibnu Kasir, *Ringkasan Tafsir Ibnu Kasir* (Terjemahan Sihabuddin), (Jakarta: Gema Insani, 1999), jilid 2, h. 18.

[25]Ibnu Rusyd, *Bidayatul-Mujtahid wan-Nihayatul-Muqtasid,* (Mesir: Mus•afa al-Babil-Halabi, 1960), cet. ke-3, jilid 1, h. 464.

[26]Al-Imam Ahmad bin Hanbal, *Musnad*, (t.t. Darul-Fikr, t.th.), jilid 2, h. 97.

[27] Al-Imam Malik, *Al-Muwatta╨* (t.t. Darul Ihya╨ al-Kutub al-'Arabiyyah, 1951), jilid 1, h. 22.

[28]Ibnu 'Asy'as as-Sijistani, Sunan Abi Dawud, (Mesir: Mus•afa al-Babil-Halabi, 1952), cet. ke-1, jilid 2, h. 322.

[29]Quraish Shihab, *Tafsir al-Mishbah*, (Jakarta: Lentera Hati, 2002), jilid 7, h. 191, 192.

[30]Quraish Shihab, *Tafsir al-Mishbah*, (Jakarta: Lentera Hati, 2002), jilid 7, h. 194, 195.

[31]Syekh Muhammad Yusuf al-Qar○awi, *Al-Halal wal-Haram fil-Islam*, (Surabaya : PT. Bina Ilmu, 1990), h. 93.

[32]Huzaemah Tahido Yanggo, *Masa╨ilul-Fiqhiyyah: Kajian Hukum Islam Kontemporer,* (Bandung : Penerbit Angkasa, Kerjasama dengan UIN Jakarta Press, 2005), h. 74.

[33]Muhammad Kamal 'Abdul 'Aziz, *Limaza Harramallah Hazihil-Asyya╨* (Kairo: Maktabah Al-Qur╨an, 1987), h. 40, 47, 48, 49, 51; Huzaemah Tahido Yanggo, *Masa╨ilul-Fiqhiyyah: Kajian Hukum Islam Kontemporer*, h. 73, 76.

[34]Al-Imam al-Bukhari, *Sahihul-Bukhari*, (Beirut: Darul-Ma•abi' asy-Sya'bi, t.th). jilid 3, h. 196.

[35]Wahbah az-Zuhaili, *al-Fiqhu al-Islami wa 'Adillatuh,* (Damaskus: Darul-Fikr, 1985), cet. ke-2, juz 6, h. 151.

[36] Muhammad Ali As-Sabuni, *Rawai'ul Bayan: Tafsir ╨Ayatil-Ahkam,* (Beirut: Darul-Fikr, t. th.). jilid 1, h. 267.

[37]Huzaemah Tahido Yanggo, *Masa╨ilul-Fiqhiyyah: Kajian Hukum Islam Kontemporer,* h. 72, 73.

[38]Al-Imam Muslim, *Sahih Muslim bisy-Syarhin-Nawawi,* (Mesir: Ma•ba'ah Misriyyah, t.th), Jilid 13, h. 172.

[39] Jalaluddin as-Suyuti, *Al-Jami' as-Sagir,* h. 123.

[40]'Abdurrahman al-Jazari, *Kitabul-Fiqh 'Alal-Mazahibil-Arba'ah*, (Beirut: al-Maktabah al-Tijariyah al-Kubra, t.t), h.10.

[41] Muhammad Ali As-Sabuni, *Rawai'ul-Bayan: Tafsir ╨Ayatil-Ahkam,* h. 480.

[42] Khu○ari Bek, *Tarikhut-Tasyri' al-Islami*, (Mesir: Matba'atus-Sa'adah, 1945), h. 30, 33.

[44] Muhammad ibnu 'Ali ibn Muhammad asy-Syaukani, *Nailul-Autar*, (Mesir: t.p, t.t.h), Jilid 8, h. 203.

[45]Sudjono Dirdjosisworo, *Alkoholisme: Paparan Hukum dan Kriminologi*, (Bandung: Remaja Karya, 1984), h. 2, 3.

POLA HIDUP SEHAT

Setiap orang pasti mendambakan kebaikan dalam hidupnya, baik secara fisik maupun mental, di dunia maupun di akhirat. Surah al-Baqarah/2: 200—201 menyitir keinginan manusia yang selalu mendambakan kebaikan (*ḥasanah*) dalam segala hal, tak terkecuali kesehatan. Dalam salah satu hadis Rasulullah menjelaskan, tidak ada nikmat yang lebih baik setelah keyakinan yang benar kecuali nikmat sehat (*al-'āfiyah*).[1] Karena itu beliau selalu menganjurkan para sahabatnya untuk memperbanyak salah satu doa yang terbaik, yaitu agar senantiasa diberikan ampunan (*al-'afw*) dan keselamatan (*al'āfiyah*) dari segala macam bahaya, termasuk penyakit, baik fisik maupun mental.[2]

Kesehatan adalah harta yang sangat bernilai. Harta bertumpuk dapat lenyap dalam sekejap apabila kesehatan terganggu. Sebaliknya, bila kesehatan prima produktivitas seseorang akan meningkat sehingga dapat memberikan manfaat sebanyak-banyaknya bagi dirinya dan orang lain. Dengan kata lain, kualitas hidup seseorang atau suatu masyarakat akan meningkat bila kesehatan terpelihara dengan baik. Karena itu

menjadi kewajiban setiap orang untuk memelihara dan menjaga kesehatan agar dapat menjalankan fungsi dan tugas kemanusiaan dengan baik untuk memakmurkan bumi. Doa yang selalu kita panjatkan agar diberikan kebaikan (*hasanah*) di dunia dan di akhirat, sejatinya juga harus diikuti dengan usaha keras untuk mewujudkan kesehatan dan kehidupan yang berkecukupan.

Sebagai suatu karunia yang sangat bernilai sudah sepantasnya manusia mensyukurinya dengan memeliharanya sesuai ketentuan Allah dalam bentuk hukum kausalitas. Dengan mensyukuri dan menggunakannya sesuai petunjuk yang memberinya, maka nikmat itu akan bertambah sesuai janji Allah dalam Surah Ibrāhīm/14: 7. Sebaliknya, nikmat tersebut akan menyulitkan penerimanya jika tidak dimanfaatkan dengan baik. Dalam hadis yang riwayatkan oleh Imām at-Tirmizī, Rasulullah menjelaskan bahwa nikmat yang pertama kali akan dimintakan pertanggungjawabannya dari manusia adalah nikmat sehat. Atas dasar itu, sebagian ulama dari kalangan sahabat seperti Ibnu Mas‘ūd dan Ibnu ‘Abbās memahami kata *an-na‘īm* dalam Surah at-Takāsur/102: 8 yang artinya: *Kemudian kamu pasti akan ditanyai pada hari itu tentang kenikmatan (an-na‘īm*) sebagai kesehatan.[3]

Kendati Al-Qur'an bukanlah buku kesehatan, tetapi tidaklah sulit untuk menemukan petunjuknya tentang kesehatan, sebab bagi seorang Muslim Al-Qur'an adalah tuntunan dan acuan dalam menjalani kehidupan. Bahkan Surah al-Isrā'/17: 82 menyebut Al-Qur'an sebagai sesuatu yang menjadi obat penawar *(syifā')* dan rahmat bagi orang-orang yang beriman. Kendati mayoritas ulama tafsir memahami kata *syifā'* pada ayat di atas sebagai obat penawar dari segala bentuk penyakit hati seperti syirik, keraguan, *nifāq* dan lainnya[4], tetapi sejumlah hadis Rasul menjelaskan bahwa Al-Qur'an dapat menjadi bacaan yang menyembuhkan (*ruqyah*) bagi sejumlah penyakit fisik. Selain menyebut dirinya sebagai obat, Al-Qur'an

banyak memberikan tuntunan agar hidup sehat, baik fisik, maupun mental, sosial dan spiritual. Tuntunan itu ada yang dalam bentuk pemeliharaan, dan ada yang dalam bentuk pencegahan.

Untuk menggali lebih dalam lagi tuntunan Al-Qur'an agar hidup sehat, penulis akan merujuk rumusan hidup sehat yang diberikan oleh para ahli, termasuk Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) dan melakukan paduan (sintesis) dengan menunjukkan keselarasan antara keduanya, serta menjelaskan perbedaan antara keduanya bila ditemukan. Sebelum itu akan dikemukakan beberapa term yang terkait dengan kesehatan dalam Al-Qur'an.

A. Term Kesehatan Dalam Al-Qur'an

Dalam bahasa Arab kata sehat diungkapkan dengan kata *as-sihhah* atau yang seakar dengannya yaitu keadaan baik, bebas dari penyakit dan kekurangan serta dalam keadaan normal.[5] Kata ini dan yang seakar dengannya tidak ditemukan dalam Al-Qur'an. Namun dalam hadis, kata ini dan yang seakar dengannya sering digunakan oleh Rasulullah, antara lain:

نِعْمَتَانِ مَغْبُونٌ فِيهِمَا كَثِيرٌ مِنَ النَّاسِ الصِّحَّةُ وَالْفَرَاغُ. (رواه البخارى)[٦]

Banyak manusia merugi karena dua nikmat ; kesehatan dan waktu luang. (Riwayat al-Bukhārī)

Demikian juga kata *al-'āfiyah* yang sering digunakan dalam hadis Rasul dengan arti sehat, tidak ditemukan dalam Al-Qur'an. Meski demikian tidak berarti dalam Al-Qur'an tidak ditemukan tuntunan dan isyarat tentang kesehatan. Apalagi jika kita merujuk kepada rumusan yang diberikan para ahli tentang kesehatan. Akan banyak ditemukan isyarat-isyarat Al-Qur'an mengenai hal tersebut.

Jika kita merujuk kepada Undang-undang Kesehatan no. 23 tahun 1992, pasal 1, yang mendefinisikan kesehatan dengan keadaan sejahtera dari badan, jiwa, dan sosial yang memungkinkan setiap orang hidup produktif secara sosial dan

ekonomi, maka dapat ditemukan beberapa term dalam Al-Qur’an yang terkait dengan itu, antara lain:

1. Al-Quwwah

Kata ini dan berbagai derivasinya terulang sebanyak 42 kali. Dalam bahasa Arab, kata ini menunjukkan arti kuat, lawan dari lemah.[7] Kuat dimaksud bisa pada fisik dan atau mental serta pikiran seperti pada Surah al-Anfāl/8: 60:

وَاَعِدُّوْا لَهُمْ مَّا اسْتَطَعْتُمْ مِّنْ قُوَّةٍ وَّمِنْ رِّبَاطِ الْخَيْلِ تُرْهِبُوْنَ بِهٖ عَدُوَّ اللّٰهِ وَعَدُوَّكُمْ وَاٰخَرِيْنَ مِنْ دُوْنِهِمْۚ لَا تَعْلَمُوْنَهُمْۚ اَللّٰهُ يَعْلَمُهُمْۗ وَمَا تُنْفِقُوْا مِنْ شَيْءٍ فِيْ سَبِيْلِ اللّٰهِ يُوَفَّ اِلَيْكُمْ وَاَنْتُمْ لَا تُظْلَمُوْنَ

Dan persiapkanlah dengan segala kemampuan untuk menghadapi mereka dengan kekuatan yang kamu miliki dan dari pasukan berkuda yang dapat menggentarkan musuh Allah, musuhmu dan orang-orang selain mereka yang kamu tidak mengetahuinya; tetapi Allah mengetahuinya. Apa saja yang kamu infakkan di jalan Allah niscaya akan dibalas dengan cukup kepadamu dan kamu tidak akan dizalimi (dirugikan). (al-Anfāl/8: 60)

Dalam salah satu hadis Rasulullah kata *quwwah* pada ayat di atas diartikan dengan *ar-ramyu* (melempar panah). Penjelasan Rasulullah tersebut merupakan contoh kekuatan yang harus dipersiapkan dalam menghadapi musuh yang sesuai dengan kondisi pada saat ini, bukan untuk membatasi penafsiran bagi generasi setelahnya. Menurut pakar tafsir Ibnu ‘Asyūr, *ar-ramyu* dijadikan contoh bukan lainnya, karena pada saat itu panah adalah alat perlengkapan perang yang paling sempurna dibanding lainnya.[8] Untuk dapat melakukan itu dengan baik dibutuhkan kekuatan antara lain fisik dan ketangkasan. Karena itu dalam beberapa hadis Rasulullah menekankan agar para orang tua melatih fisik anak-anak dengan berenang dan ketangkasan memanah agar mereka tumbuh kuat.[9]

Kuat secara mental, dalam bentuk keinginan kuat dan kesungguhan dapat ditemukan misalnya dalam Surah al-Baqarah/2: 63, al-A‘rāf/7: 171, dan Maryam/19: 12. Dalam ketiga ayat tersebut dijelaskan bahwa pesan-pesan Allah yang disampaikan melalui wahyu atau kitab suci harus diambil dan diterima dengan kekuatan, baik dalam bentuk kesungguhan maupun keinginan kuat untuk melaksanakannya. Untuk itu dibutuhkan jiwa yang sehat dan siap untuk menjadi persemaian nilai-nilai ajaran agama.

Dalam memilih karyawan atau pegawai, Surah al-Qasas/28: 26 memberikan tuntunan agar dipilih mereka yang memiliki fisik dan mental yang sehat dan kuat (*al-qawiyyu al-amīn*). Demikian pula dalam memilih pemimpin, agar dipilih mereka yang memiliki kapabilitas tinggi dan sehat serta kuat secara fisik. Dalam ungkapan Surah al-Baqarah disebut: *bastah fil ‘ilmi wal jism*.

2. Al-Marad

Kata ini dan berbagai derivasinya terulang sebanyak 24 kali, berasal dari akar kata yang terdiri dari huruf *mim-ra-da* yang maknanya berkisar pada segala sesuatu yang membuat seseorang tidak sehat, baik pada fisik maupun jiwa atau mentalnya.[10] Dalam *Mu‘jam Alfāẓ Al-Qur’ān al-Karīm* yang disusun oleh para ulama Mesir, kata *al-marad* pada mulanya untuk menggambarkan penyakit yang menimpa tubuh sehingga membuatnya tidak sehat. Secara metafora *(majazi)*, kata ini digunakan untuk penyakit jiwa atau mental yang menimpa seseorang dan membuatnya menyimpang dari kebenaran dan perilaku terpuji, seperti *nifāq*, hasad (iri hati, dengki), niat jahat dan penyakit kejiwaan lainnya.

Menurut pakar bahasa Al-Qur’an, ar-Ragīb al-Asfahānī, *nifāq*, kufur dan penyakit-penyakit kejiwaan lainnya diungkapkan dengan kata *al-marad* karena tiga hal: *Pertama*, sifat dan sikap tersebut menghalangi jiwa untuk mendapatkan kesempurnaannya seperti halnya penyakit fisik menghalangi

badan untuk bebas bergerak; *kedua*, karena sikap atau sifat tersebut menghalangi seseorang untuk memperoleh kehidupan akhirat yang membahagiakan; dan *ketiga*, karena kecenderungan jiwa seseorang untuk mengikuti keyakinan dan perilaku menyimpang sama halnya dengan kedcenderungan tubuh yang sakit kepada hal-hal yang membahayakan.[11]

Dalam Al-Qur'an jika disebut lafal *al-marad* maka yang dimaksud adalah makna majazi, yaitu berupa penyakit-penyakit kejiwaan, dan kebanyakan berkaitan dengan sifat *nifāq*. Berbeda dengan ungkapan *al-marīd* (an-Nūr/24: 61, al-Fath/48: 17), *maridtu* (asy-Syu'āra'/26: 80), *marīdan* (al-Baqarah/2: 184, 185) dan *mardā* (an-Nisā'/4 : 43) yang kesemuanya menggambarkan penyakit dalam bentuk fisik.

3. Asy-Syifā'

Berasal dari akar kata yang terdiri dari huruf *syin, fa* dan *ya*. Semula akar kata ini digunakan untuk menujukkan keadaan telah mendekat kepada sesuatu. Kesembuhan diungkapkan dengan kata *syifā'* karena keadaan telah mendekat pulih kembali seperti sedia kala dari yang sebelumnya sakit.[12] Dengan berbagai derivasinya kata ini terulang dalam Al-Qur'an sebanyak 8 kali; 6 di antaranya bermakna kesembuhan, baik dari penyakit fisik maupun kejiwaan, yaitu pada Surah at-Taubah/9: 14, Yūnus/10: 57, an-Nahl/16: 69, al-Isrā'/17: 82, asy-Syu'āra'/26 : 80, Fussilat/41: 44, dan 2 kali bermakna pinggir/tepi yang mendekat kepada kejatuhan yaitu pada Surah Āli 'Imrān/3 : 103 dan at-Taubah/9 : 109.

Dalam Surah Yūnus/10: 57 misalnya disebutkan :

يَٰٓأَيُّهَا ٱلنَّاسُ قَدۡ جَآءَتۡكُم مَّوۡعِظَةٞ مِّن رَّبِّكُمۡ وَشِفَآءٞ لِّمَا فِي ٱلصُّدُورِ وَهُدٗى
وَرَحۡمَةٞ لِّلۡمُؤۡمِنِينَ

Wahai manusia! Sungguh, telah datang kepadamu pelajaran (Al-Qur'an) dari Tuhanmu, penyembuh bagi penyakit yang ada dalam dada, dan petunjuk serta rahmat bagi orang yang beriman (Yūnus/10: 57)

Menurut Ibnu 'Āsyūr sesuatu yang telah datang dan sampai kepada mereka itu adalah Al-Qur'an yang telah diturunkan dan dibacakan kepada mereka. Pada ayat di atas diungkapakan dengan empat sifat dan cirinya, yaitu: *pertama*, Al-Qur'an sebagai nasihat dan pelajaran; *kedua,* penyembuh dari segala penyakit hati atau jiwa; *ketiga,* sebagai petunjuk (hudan); dan *keempat,* sebagai rahmat bagi orang-orang yang beriman.[13]

Fungsi Al-Qur'an sebagai penyembuh tidak hanya pada yang bersifat psikis, tetapi menurut sejumlah informasi dari hadis, Al-Qur'an juga dapat menjadi penyembuh bagi penyakit fisik. Surah al-Fātihah dinamakan surah *asy-Syifā'* atau *asy-Syāfiyyah* karena menurut sebuah riwayat surah ini dapat menyembuhkan penyakit apa saja (*fīhā syifā'un min kulli dā'in*).[14]

Salah satu jenis obat penyakit fisik yang disebut dalam Al-Qur'an adalah madu. Dalam Surah an-Nahl/16 : 69 Allah berfirman dalam bentuk perintah kepada lebah:

ثُمَّ كُلِي مِن كُلِّ الثَّمَرَاتِ فَاسْلُكِي سُبُلَ رَبِّكِ ذُلُلًا ۚ يَخْرُجُ مِن بُطُونِهَا شَرَابٌ مُّخْتَلِفٌ أَلْوَانُهُ فِيهِ شِفَاءٌ لِّلنَّاسِ ۗ إِنَّ فِي ذَٰلِكَ لَآيَةً لِّقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ

Kemudian makanlah dari segala (macam) buah-buahan lalu tempuhlah jalan Tuhanmu yang telah dimudahkan (bagimu)." Dari perut lebah itu keluar minuman (madu) yang bermacam-macam warnanya, di dalamnya terdapat obat yang menyembuhkan bagi manusia. Sungguh, pada yang demikian itu benar-benar terdapat tanda (kebesaran Allah) bagi orang yang berpikir (an-Nahl/16 : 69)

Khasiat madu yang terkait dengannya seperti royal jelly, sebagai obat berbagai penyakit telah dibuktikan oleh dunia kedokteran modern dan tidak terbantahkan lagi.

Selain tiga term di atas yang terkait dengan kesehatan, Al-Qur'an menyebutkan berbagai jenis makanan dan pola makan yang dapat membuat tubuh tetap sehat, pentingnya istirahat dalam olahraga bagi kesehatan dan berbagai proses penyembuhan seperti yang dialami oleh Nabi Ayyub yang sembuh dari penyakitnya dengan menggunakan air yang keluar dari tanah untuk mandi dan minum agar hilang penyakit di tubuhnya (ar-Ra'd/38:42) atau Nabi Ya'qub yang tersembuhkan matanya dari penyakit setelah dilulurkan baju putranya, Nabi Yusuf ke muka beliau (Yūsuf/12: 96) atau Nabi Isa yang dapat menyembuhkan berbagai penyakit seperti menyembuhkan orang yang buta sejak dari lahirnya (*al-akmah*) dan orang yang berpenyakit sopak (*al-abras*) (Āli 'Imrān/3 : 49).

Berikut ini akan dijelaskan beberapa tuntunan Al-Qur'an agar manusia sehat baik fisik maupun jiwa.

B. Hidup Sehat Menurut Al-Qur'an

Agar dapat menjalankan tugas dan fungsinya sebagai khalīfah yang memakmurkan bumi, maka hidup manusia harus sehat. Produktivitas dan kualitas hidup seseorang maupun kelompok sangat ditentukan oleh kesehatannya. Karena manusia tercipta dari dua unsur; debu dan ruh, maka sehat dimaksud meliputi dua hal; fisik/jasmani dan jiwa/ruhani. Keduanya tidak dapat dipisahkan dan saling mempengaruhi antara satu dengan lainnya.

Dahulu kita mengenal ungkapan, akal yang sehat terdapat pada tubuh yang sehat (*men sana in corpore sano*). Belakangan, ilmu kedokteran membuktikan bahwa tubuh yang sehat terdapat pada akal atau jiwa yang sehat. Pengaruh kekuatan ruhani dan optimisme dalam diri seseorang telah menjadi faktor penting bagi kesehatan tubuh. 'Ammar bin Yasir, salah seorang sahabat Nabi memiliki kekuatan yang luar biasa, sampai-sampai ia mampu memanggul bebatuan melebihi

kebanyakan para sahabat lainnya, bukan lantaran ia bertubuh besar, tetapi karena semangat dan optimisme mendapat pahala yang berlipat dari Allah, melebihi yang lainnya, ia mampu melakukan itu.[15]

Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) pada tahun 1984 merumuskan pribadi yang sehat secara holistik meliputi; sehat fisik, sehat jiwa, sehat sosial, dan sehat spiritual. Empat dimensi sehat ini telah diterima/diadopsi oleh American Psychiatric Association pada tahun 1992 dalam konsep sehat biopsikososial spiritual. Konsep sehat ini tidak berdiri sendiri secara dikotomis, tetapi saling kait-berkait dan menunjang.[16]

Tulisan ini akan menguraikan secara meluas sehat fisik dan sehat jiwa, sebab dari beberapa petunjuk Al-Qur'an seperti akan diurai kemudian, sehat sosial dan sehat spiritual merupakan efek yang ditimbulkan oleh sehat fisik dan jiwa. Karena itu penjelasan kedua sehat yang terakhir (sosial dan spiritual) akan ditemukan di sela-sela pembahasan sehat fisik dan jiwa. Dalam lagu kebangsaan Indonesia Raya kita temukan penggalan yang berbunyi: *Bangunlah jiwanya, Bangunlah badannya, Untuk Indonesia raya*

1. Sehat Fisik

Tingginya perhatian Al-Qur'an terhadap kesehatan, terutama fisik, dapat dilihat antara lain melalui banyaknya karya-karya ulama klasik yang terinspirasi oleh petunjuk Al-Qur'an tentang kesehatan. Buku terpenting dalam ilmu gizi, yaitu *Manāfi' al-Agẓiyāt wa Madārruhā* ditulis oleh Abū Bakar ar-Rāzī. Selain itu, ulama kelahiran Damaskus tahun 1220 M, Ibnu an-Nafis menulis buku tentang pergizian *asy-Syāmil* yang menjelaskan pentingnya gizi untuk proses penyembuhan. Di antara ulama lainnya yang menulis tentang gizi untuk kesehatan tubuh hunain bin Ishāq, Muhammad bin Zakaria ar-Rāzī, Ibnu ♀ahr, dan as-Samarqandi. Bapak Sosiologi Muslim, Ibnu Khaldūn juga pernah menulis buku tentang ilmu gizi dan mendendangkan sebuah bait syair:

اجعل غذاءك كل يوم مرة # واحذر طعاما قبل هضم طعام

Jadikanlah makananmu setiap hari sekali, dan hindari makanan sebelum kamu selesai mengunyah makanan.

Buku-buku yang ditulis para ulama Islam itu kemudian diterjemahkan ke dalam bahasa asing dan berperan besar bagi kebangkitan Eropa modern. Ilmuwan Itali, Geovani De Cavua misalnya, menerjemahkan kitab *al-Agẓiyah* karya Musa bin Maymūn. Natman menerjemahkan kitab *al-Qānūn* dalam ilmu kedokteran karya Ibnu Sinā. Bahkan Gerardo De Caremouna menerjemahkan tidak kurang dari 87 buku kedokteran dari dunia Islam ke dalam bahasa-bahasa asing, antara lain buku karya al-Kindi, tentang obat-obatan dan makanan bergizi.[17] Demikian kontribusi Islam bagi kemajuan peradaban umat manusia.

Agar tubuh tetap sehat, Al-Qur'an memberikan beberapa petunjuk dan tuntunan, baik berupa pemeliharaan maupun pencegahan dan pengobatan, antara lain sebagai berikut:

a. Mengonsumsi makanan yang bergizi

Tubuh manusia membutuhkan makanan untuk mendapat energi agar dapat beraktivitas dan menjaga kesehatannya. Ada enam unsur gizi dalam makanan yaitu glukosa, lemak dan protein yang menghasilkan energi kalori yang dibutuhkan oleh tubuh, serta vitamin, garam mineral, dan air yang sangat dibutuhkan dalam setiap proses metabolisme dalam tubuh. Kadar atau nilai gizi dalam makanan berbeda antara satu dengan lainnya. Ada jenis makanan yang memiliki kandungan gizi tinggi dan ada yang sebaliknya. Ukurannya bukan pada besar-kecil atau berat-ringannya makanan tetapi pada kandungan gizi yang ada di dalamnya. Allah berfirman:

وَفِى الْاَرْضِ قِطَعٌ مُّتَجٰوِرٰتٌ وَّجَنّٰتٌ مِّنْ اَعْنَابٍ وَّزَرْعٌ وَّنَخِيْلٌ صِنْوَانٌ
وَّغَيْرُ صِنْوَانٍ يُّسْقٰى بِمَاۤءٍ وَّاحِدٍۙ وَّنُفَضِّلُ بَعْضَهَا عَلٰى بَعْضٍ فِى الْاُكُلِۗ
اِنَّ فِيْ ذٰلِكَ لَاٰيٰتٍ لِّقَوْمٍ يَّعْقِلُوْنَ

Dan di bumi terdapat bagian-bagian yang berdampingan, kebun-kebun anggur, tanaman-tanaman, pohon kurma yang bercabang, dan yang tidak bercabang; disirami dengan air yang sama, tetapi Kami lebihkan tanaman yang satu dari yang lainnya dalam hal rasanya. Sungguh, pada yang demikian itu terdapat tanda-tanda (kebesaran Allah) bagi orang-orang yang mengerti (ar-Ra‘d/13: 4).

Prase *wanufaddilu ba‘dahā ‘alā ba‘din* menunjukkan bahwa Allah melebihkan dan mengutamakan satu jenis makanan atas lainnya, dalam hal rasa. Demikian pula dalam hal bentuk, warna, dan kadar gizi yang terdapat di dalamnya.

Tentang perbedaan kadar gizi makanan antara satu dengan lainnya, dapat ditemukan dalam penjelasan Al-Qur'an pada kisah Bani Israil dan makanan yang diberikan kepada mereka berupa *manna* dan *salwā*. Allah berfirman:

وَظَلَّلْنَا عَلَيْكُمُ الْغَمَامَ وَاَنْزَلْنَا عَلَيْكُمُ الْمَنَّ وَالسَّلْوٰىۗ كُلُوْا مِنْ طَيِّبٰتِ
مَا رَزَقْنٰكُمْۗ وَمَا ظَلَمُوْنَا وَلٰكِنْ كَانُوْٓا اَنْفُسَهُمْ يَظْلِمُوْنَ

Dan Kami menaungi kamu dengan awan, dan Kami menurunkan kepadamu mann dan salwā. Makanlah (makanan) yang baik-baik dari rezeki yang telah Kami berikan kepadamu. Mereka tidak menzalimi Kami, tetapi justru merekalah yang menzalimi diri sendiri (al-Baqarah/2: 57)

Al-Mann adalah sejenis madu yang beku dan turun dari langit seperti embun,[18] sedangkan *as-salwā* adalah sejenis burung puyuh.[19] Kedua jenis makanan ini mengandung semua unsur utama gizi dan menghasilkan kalori tinggi yang

dibutuhkan tubuh, selain rasa yang enak dan bau yang menggiurkan membangkitkan nafsu makan. Tetapi karena tidak mengerti kandungan gizinya, mereka minta agar diganti dengan lainnya, yaitu jenis kacang-kacangan, gandum, adas, bawang dan sejenis ketimun. Allah berfirman:

وَاِذْ قُلْتُمْ يٰمُوْسٰى لَنْ نَّصْبِرَ عَلٰى طَعَامٍ وَّاحِدٍ فَادْعُ لَنَا رَبَّكَ يُخْرِجْ لَنَا
مِمَّا تُنْۢبِتُ الْاَرْضُ مِنْۢ بَقْلِهَا وَقِثَّاۤىِٕهَا وَفُوْمِهَا وَعَدَسِهَا وَبَصَلِهَا ۗ قَالَ
اَتَسْتَبْدِلُوْنَ الَّذِيْ هُوَ اَدْنٰى بِالَّذِيْ هُوَ خَيْرٌ ۗ اِهْبِطُوْا مِصْرًا
فَاِنَّ لَكُمْ مَّا سَاَلْتُمْ ۗ وَضُرِبَتْ عَلَيْهِمُ الذِّلَّةُ وَالْمَسْكَنَةُ وَبَاۤءُوْ
بِغَضَبٍ مِّنَ اللّٰهِ ۗ ذٰلِكَ بِاَنَّهُمْ كَانُوْا يَكْفُرُوْنَ بِاٰيٰتِ اللّٰهِ وَيَقْتُلُوْنَ
النَّبِيّٖنَ بِغَيْرِ الْحَقِّ ۗ ذٰلِكَ بِمَا عَصَوْا وَّكَانُوْا يَعْتَدُوْنَ

Dan (ingatlah), ketika kamu berkata, "Wahai Musa! Kami tidak tahan hanya (makan) dengan satu macam makanan saja, maka mohonkanlah kepada Tuhanmu untuk kami, agar Dia memberi kami apa yang ditumbuhkan bumi, seperti: sayur-mayur, mentimun, bawang putih, kacang adas dan bawang merah." Dia (Musa) menjawab, "Apakah kamu meminta sesuatu yang buruk sebagai ganti dari sesuatu yang baik? Pergilah ke suatu kota, pasti kamu agar memperoleh apa yang kamu minta." Kemudian mereka ditimpa kenistaan dan kemiskinan, dan mereka (kembali) mendapat kemurkaan dari Allah. Hal itu (terjadi) karena mereka mengingkari ayat-ayat Allah dan membunuh para nabi tanpa hak (alasan yang benar). Yang demikian itu karena mereka durhaka dan melampaui batas. (al-Baqarah/2: 61)

Permintaan mereka itu digambarkan sebagai upaya mengganti sesuatu yang berkualitas tinggi dengan yang berkualitas rendah, sebab terbukti secara ilmiah kadar gizi yang terdapat dalam jenis-jenis makanan yang mereka minta jauh

lebih rendah dari yang terdapat pada *al-mann* dan *as-salwā*. Satu kilogram jenis makanan yang mereka minta hanya mengandung sekitar 1500 unit kalori, sedangkan satu kilogram manna dan salwa mengandung sekitar 3000 unit kalori.[20] Selain itu dalam makanan yang diberikan oleh Allah terdapat protein, yaitu pada burung puyuh, sedangkan dalam makanan yang mereka minta tidak ada.

Untuk menjaga kelangsungan hidup manusia agar tetap sehat Allah telah menyediakan berbagai jenis makanan yang bergizi, baik yang terdapat pada tumbuh-tumbuhan maupun hewan. Dari tetumbuhan Allah menyediakan sayur-sayuran seperti kacang-kacangan, bawang merah, bawang putih, dan lainnya, buah-buahan seperti anggur, kurma, delima, pisang, jahe dan lainnya, serta madu. Uraian lebih jauh tentang tetumbuhan dalam Al-Qur'an dapat dibaca dalam serial tafsir tematik tentang lingkungan hidup.

Penjelasan tentang sumber makanan manusia dari tetumbuhan ditemukan pada Surah 'Abasa/80: 24—32. Sedangkan dari jenis hewan Allah menyediakan daging, ikan, telur, dan susu. Penjelasan tentang itu dapat ditemukan pada Surah an-Nahl/16: 5, Yāsīn/36: 71—73, Fātir/35: 12. Lemak dan protein yang sangat dibutuhkan tubuh manusia ada yang berasal dari tumbuh-tumbuhan dan ada yang berasal dari hewan. Protein hewani didapat dari daging, ikan, susu, dan telor. Daging mensuplai ke dalam tubuh manusia garam mineral, seperti sodium, potasium, kalsium, magnesium, fosfor, dan besi. Tentang pentingnya daging sebagai makanan dijelaskan dalam sebuah hadis Nabi dari Abū ad-Dardā' yang menyatakan:

سَيِّدُ طَعَامِ أَهْلِ الدُّنْيَا وَأَهْلِ الْجَنَّةِ اللَّحْمُ. (رواه إبن ماجه)[٢١]

Makanan utama penghuni dunia dan surga adalah daging. (Riwayat Ibnu Mājah)

Demikian pula susu, makanan yang mudah dicerna dan mengandung banyak manfaat. Tidak ada makanan dan minuman yang dapat menghilangkan lapar dan dahaga sekaligus kecuali susu, demikian dinyatakan dalam salah satu hadis Nabi Muhammad yang diriwayatkan dari Ibnu 'Abbās.[22] Karena itu susu tidak hanya menjadi minuman penduduk dunia tetapi juga penghuni surga seperti dijelaskan dalam Surah Muhammad/47: 15.

b.Larangan mengonsumsi makanan dan minuman yang berbahaya

Allah *subhānahu wa ta'ālā* telah menciptakan semua jenis makanan untuk manusia di bumi, tetapi ada beberapa jenis yang dihalalkan untuk dikonsumsi, yaitu yang baik dan bermanfaat, dan ada jenis makanan dan minuman yang diharamkan karena berbahaya dan membahayakan. Tentang makanan yang dibolehkan dan diharamkan Allah berfirman:

يٰٓاَيُّهَا الَّذِيْنَ اٰمَنُوْا كُلُوْا مِنْ طَيِّبٰتِ مَا رَزَقْنٰكُمْ وَاشْكُرُوْا لِلّٰهِ اِنْ كُنْتُمْ اِيَّاهُ تَعْبُدُوْنَ ﴿١٧٢﴾ اِنَّمَا حَرَّمَ عَلَيْكُمُ الْمَيْتَةَ وَالدَّمَ وَلَحْمَ الْخِنْزِيْرِ وَمَآ اُهِلَّ بِهٖ لِغَيْرِ اللّٰهِ ۚ فَمَنِ اضْطُرَّ غَيْرَ بَاغٍ وَّلَا عَادٍ فَلَآ اِثْمَ عَلَيْهِ ۗ اِنَّ اللّٰهَ غَفُوْرٌ رَّحِيْمٌ ﴿١٧٣﴾

Wahai orang-orang yang beriman! Makanlah dari rezeki yang baik yang Kami berikan kepada kamu dan bersyukurlah kepada Allah, jika kamu hanya menyembah kepada-Nya.Sesungguhnya Dia hanya mengharamkan atasmu bangkai, darah, daging babi, dan (daging) hewan yang disembelih dengan (menyebut nama) selain Allah. Tetapi barang siapa terpaksa (memakannya), bukan karena menginginkannya dan tidak (pula) melampaui batas, maka tidak ada dosa baginya. Sungguh, Allah Maha Pengampun, Maha Penyayang. (al-Baqarah/2: 172—173)

Ayat ini turun berkaitan dengan sikap masyarakat Jahiliyah yang mengharamkan sebagian jenis makanan tanpa alasan yang dibenarkan kecuali sekadar mengikuti kehendak setan dan ajaran paganisme (*wastaniyyah*). Ayat ini menjelaskan tidak ada yang diharamkan kecuali karena di dalamnya terdapat bahaya, dan tidak ada yang dihalalkan kecuali karena mendatangkan manfaat. Karena itu ketetapan ini harus disyukuri dan ditaati.

Larangan mengonsumsi bangkai, darah, daging babi dan hewan yang disembelih tanpa menyebut nama Allah diturunkan dalam empat surah (secara berurutan) yaitu: al-An'ām/6: 145, an-Nahl/16: 115, al-Baqarah/2: 173 dan al-Mā'idah/5: 3. Dua ayat yang pertama turun pada periode Mekkah dan dua yang terakhir pada periode Madinah. Pada Surah al-Mā'idah/5: 3 dirinci jenis bangkai yang diharamkan, setelah sebelumnya dijelaskan secara global, yaitu: 1) *al-munkhaniqah* (binatang yang mati tercekik); 2) *al-mawqūżah* (binatang yang mati dipukul); 3) *al-mutaraddiyah* (binatang yang mati karena jatuh); 4) *an-natīhah* (binatang yang mati ditanduk oleh binatang lain); dan 5) *mā akalassabu'u* (binatang yang mati dimakan binatang buas). Meski berbeda nama, tetapi pada intinya kelima jenis binatang ini tergolong bangkai yang diharamkan. Kita tentu tidak dalam posisi mencari hikmah di balik larangan tersebut, sebab akal boleh jadi tidak akan dapat menggapainya. Cukup bagi kita meyakini bahwa itu adalah larangan Tuhan. Namun demikian, dengan bantuan ilmu pengetahuan para ilmuwan Muslim modern menyampaikan beberapa alasan keharaman tersebut.

Para ilmuwan penyusun komentar ilmiah dalam *Tafsīrul-Muntakhab* menjelaskan: "Kematian binatang dapat disebabkan oleh ketuaan, penyakit organik, parasit, atau karena terkena racun luar yang, dengan sendirinya, mengakibatkan daging binatang itu mengandung zat yang membahayakan pemakannya. Lebih dari itu, binatang yang mati bukan karena disembelih, darahnya akan mengalami pemacetan. Keadaan

seperti itu dapat berlangsung lama dan sulit diketahui dengan pasti, sehingga dapat mengakibatkan disolusi dan kerusakan.

Darah merupakan saluran yang mengandung seluruh zat metabolis (asimilasi) yang sebagiannya bermanfaat dan yang lain berbahaya. Zat yang membahayakan itu dapat merusak anggota tubuh yang dapat menghilangkan dan mengeluarkan racun yang ada dalam tubuh. Selain itu, di dalam darah juga terdapat racun yang dikeluarkan oleh hewan-hewan parasit dalam tubuh. Di antara hewan parasit yang hidup dalam tubuh manusia itu banyak yang melalui beberapa fase, ada yang panjang dan ada juga yang pendek. Karena alasan-alasan itulah, terutama, memakan darah diharamkan.

Sedangkan babi merupakan binatang yang mudah terserang hewan parasit yang menyerang tubuh manusia seperti berbagai virus, sporadis, leptoseri dan protozoa, cacing pipih dan cacing gelang. Di antara parasit yang paling berbahaya adalah:

1. Hewan ciliata yang diberi nama antidium-colay yang dapat menyebabkan disentri plantidi yang ganasnya sama dengan disentri amuba. Sumber satu-satunya penyakit ini adalah babi. Penyakit ini hanya akan menyerang orang yang memelihara dan menyembelih serta menjual-beli danging babi.
2. Gelendong hati dan usus yang berjangkit di negara-negara Timur Jauh, khususnya gelendong usus besar yang banyak menyebar di Cina, gelendong usus kecil yang banyak berjangkit di Bangladesh, Burma dan Asam, dan gelendong hati yang banyak tersebar di Cina, Jepang, dan Korea. Nah, babi merupakan binatang yang banyak menyimpan parasit-parasit ini. Oleh karena itu, pembasmian penyakit yang diakibatkan oleh parasit-parasit ini tidak dapat dilakukan hanya pada manusia penderita, tetapi juga harus sampai kepada sumber asalnya, yaitu babi.

3. Cacing pita yang ada dalam tubuh babi. Sel telur cacing ini berpindah dari manusia kepada babi yang melahirkan cacing ganda dalam daging babi. Cacing itu kemudian berpindah lagi kepada manusia yang memakan daging babi dan cacing pita yang hidup dan berkembang di dalam usus. Pada dasarnya penyakit ini tidak begitu berbahaya, karena hampir sama dengan cacing pita yang terdapat dalam daging sapi. Tetapi cacing pita yang terdapat dalam daging babi sangat berbeda dengan cacing pita yang ada dalam daging sapi.

   Apabila sel telur cacing itu tertelan oleh manusia melalui tangannya yang kotor, atau melalui makanan yang kotor, atau apabila ia memotong bagian cacing yang mengandung telur, atau memotong telur cacing dari ususnya hingga telur itu pecah dan larvanya mengena bagian otot yang bersangkutan, maka hal itu kemungkinan besar menyebabkan kematian apabila menyerang otak, urat saraf, atau hati dan organ penting lainnya. Penyakit berbahaya seperti ini hampir tidak kita dapatkan di negara-negara Islam, karena Islam telah mengharamkan memakan daging babi.
4. Cacing berbentuk spiral. Terjangkitnya seseorang dengan cacing spiral yang larvanya berceceran pada otot-ototnya akan menyebabkan penyakit yang sangat berbahaya, seperti rematik, sulit mengunyah dan bernafas serta menggerakkan mata, radang otak dan jaringan urat saraf serta radang selaput otak. Penyakit urat saraf dan otak yang menyebabkan keracunan, stress dan komplikasi. Jika seseorang terkena penyakit yang mematikan ini, ia akan meninggal dunia dalam jangka waktu antara empat sampai enam minggu. Dan babi adalah penyebab utamanya. Penyakit ini banyak menyebar di Eropa, Amerika Serikat dan Amerika Selatan. Sedangkan di dunia Islam, alhamdulillah, penyakit seperti ini tidak banyak berjangkit.

Usaha untuk mencegah berjangkitnya penyakit ini dilakukan dengan cara memelihara babi secara sehat dan

pengobatan secara medis terhadap daging babi. Tetapi itu semua tidak membuahkan hasil. Sebagai contoh Amerika Serikat adalah salah satu dari tiga negara terbesar di dunia yang terjangkit penyakit ini, mencapai 16%. Jumlah ini sangat jauh dari yang sebenarnya. Di negara-negara bagian Amerika Serikat persentase berjangkitnya penyakit yang disebabkan oleh babi ini berkisar antara 5%–27%.

Selain itu, lemak minyak babi sangat berbeda dengan minyak nabati dan lemak hewani lainnya. Oleh karena itu, kelayakan daging babi untuk digunakan sebagai bahan makanan sangat diragukan sebagian besar ahli. Hal ini dijelaskan oleh Prof. Ram, seorang ahli kimia dari Denmark yang memperoleh hadiah nobel, bahwa seseorang tidak boleh banyak mengonsumsi minyak babi karena akan menyebabkan penyakit empedu dan menutupi salurannya, pengerasan urat nadi, dan penyakit jantung. Perlu disebutkan di sini bahwa *jumhūr* (mayoritas) ahli hukum Islam mengartikan kata "*lahm*" sebagai 'daging', termasuk 'lemak'.

Sedangkan soal hewan yang disembelih dengan tidak menyebut nama Allah, dan hewan yang disembelih dengan nama berhala, berkaitan dengan persoalan ibadah. Sedang hewan yang mati tercekik, terpukul, mati ditanduk, dan diterkam binatang buas, mempunyai kedudukan hukum yang sama dengan bangkai, meskipun sebab kematiannya berbeda".[23]

Apa yang dikemukakan para ahli seperti di atas tentu baru sebagian dari hikmah keharaman yang telah diketahui manusia. Boleh jadi ilmu pengetahuan yang datang kemudian akan meralatnya atau menambah temuan baru lainnya. Namun perkembangan apa pun yang terjadi dalam ilmu pengetahuan tidak dapat mengubah sedikit pun keharaman jenis makanan yang disebut secara tegas pada ayat-ayat di atas.

Selain makanan, Allah juga mengharamkan minuman yang dapat merusak akal, yaitu khamar. Khamar diharamkan

karena memabukkan, yaitu membuat akal tidak berfungsi sehingga mengakibatkan hilang kesadaran dan lepas kontrol, penurunan daya ingat. Zat yang memabukkan dalam khamar berupa ethanol, yaitu sejenis alkohol yang kadarnya beragam antara 5% sampai 50%, bahkan lebih. Seperti diketahui, Islam adalah agama yang sangat menjunjung tinggi agama, jiwa, akal, harta, dan badan. Karena itu segala seseuatu yang mengancam keutuhan lima hal tersebut menjadi terlarang hukumnya. Penjelasan mengenai sebab diharamkannya khamar ditemukan dalam firman Allah Surah al-Mā'idah/5: 91:

اِنَّمَا يُرِيْدُ الشَّيْطٰنُ اَنْ يُّوْقِعَ بَيْنَكُمُ الْعَدَاوَةَ وَالْبَغْضَاۤءَ فِى الْخَمْرِ وَالْمَيْسِرِ وَيَصُدَّكُمْ عَنْ ذِكْرِ اللّٰهِ وَعَنِ الصَّلٰوةِ فَهَلْ اَنْتُمْ مُّنْتَهُوْنَ

Dengan minuman keras dan judi itu, setan hanyalah bermaksud menimbulkan permusuhan dan kebencian di antara kamu, dan menghalang-halangi kamu dari mengingat Allah dan melaksanakan salat maka tidakkah kamu mau berhenti? (al-Mā'idah/5: 91)

Dalam ayat ini Allah menyebutkan empat sebab mengapa minuman keras (khamar, *khamr*) dan perjudian diharamkan. *Pertama*, khamar adalah sesuatu yang kotor dan buruk, sehingga tidak mungkin disandangkan sifat baik karena mengandung unsur negatif yang jelas. Khamar misalnya, dapat merusak akal. Begitu pula judi yang mengandung unsur negatif yaitu menghabiskan harta. Kedua-duanya mengandung perusakan mental. Setanlah yang membuat minuman keras dan judi itu tampak baik, menarik, dan indah.

Kedua, menyebarkan permusuhan dan saling dengki. Perjudian sering kali berakhir dengan perkelahian. Kalaupun tidak berakhir dengan perkelahian, pada umumnya perjudian sangat berpotensi menimbulkan rasa iri dan dengki. Khamar merupakan induk dosa besar. Dalam salah satu hadis yang

diriwayatkan oleh at-Tabarānī dari ‘Abdullah bin ‘Amr, Rasulullah bersabda:

الْخَمْرُ أُمُّ الْفَوَاحِشِ وَأَكْبَرُ الْكَبَائِرِ. (رواه الطبرانى عن عبد الله ابن عمر)[٢٤]

Khamar adalah induk (ibu) dari segala bentuk kekejian dan dosa yang paling besar. (Riwayat at-Tabarānī dari ‘Abdullāh bin ‘Umar)

Secara garis besar alasan diharamkannya khamar adalah sebagai berikut: Allah telah memuliakan manusia dengan memberinya akal yang mengandung sel-sel di dalam otak yang berfungsi mengendalikan kehendak, kecerdasan, kemampuan membedakan antara baik dan buruk, dan sifat-sifat baik lainnya. Khamar, khususnya, dan narkotik lainnya, umumnya, dapat menyerang bagian-bagian otak ini. Akibatnya, sel-sel itu menjadi tidak berfungsi lagi, baik sementara maupun selamanya, sesuai kadar yang diminum.

Ketika sel-sel itu mengalami rangsangan atau hambatan, hal itu akan mempengaruhi bagian bawah sel-sel tadi hingga mengakibatkan orang yang bersangkutan bereaksi. Akibatnya, otak akan terserang atau tidak berfungsi. Itu artinya bahwa orang yang bersangkutan kehilangan keseimbangan akal yang pada gilirannya akan berdampak pada tindakan yang dilakukannya. Selain itu, khamar memiliki dampak negatif terhadap pencernaan, ginjal dan hati. Di antara itu semua, dampak terhadap hati merupakan yang paling besar, karena dapat menimbulkan sirosis hati.

Ketiga, bila seseorang telah kehilangan keseimbangan, maka ia akan lupa berzikir kepada Allah yang merupakan sarana untuk menghidupkan kalbu. *Keempat*, pada gilirannya khamar dapat menghalangi orang untuk melaksanakan shalat secara sempurna.

Pengharaman khamar dalam jumlah sedikit, meskipun tidak memabukkan, didasarkan pada asas kehati-hatian dan khawatir terbiasa atau larut yang berakhir pada kecanduan.

Oleh para ahli fikih disepakati bahwa khamar mempunyai pengertian ‘segala sesuatu yang dapat memabukkan dengan sendirinya, baik berupa minuman atau bukan’. Hal ini didasarkan pada sabda Rasulullah, *“Segala sesuatu yang memabukkan adalah khamar dan setiap khamar adalah haram.”* Selain itu juga didasarkan pada hadis yang diriwayatkan oleh Abū Dāwūd bahwa Rasulullah melarang segala sesuatu yang memabukkan dan melemahkan.[25]

Dahulu orang berpendapat bahwa khamar mengandung beberapa manfaat bagi kesehatan, tetapi kemajuan ilmu pengetahuan membuktikan tidak ada sedikit pun manfaat yang diperoleh dari khamar. Suatu ketika, salah seorang sahabat, Ṭāriq bin Suwaid al-Ju‘fi bertanya dan meminta restu Rasulullah untuk membuat khamar untuk dijadikan sebagai obat. Rasulullah melarangnya dan tidak merestui itu seraya berkata, “Itu bukan obat, tetapi penyakit” (*innahū laysa bidawāin, walākinnahu dā'un*).[26]

Masuk dalam kategori khamar yang terlarang ini narkotika dengan berbagai jenisnya, obat-obatan dan zat adiktif lainnya. Bahkan menurut sebagian ulama, merokok termasuk jenis yang terlarang dengan alasan kesehatan dan efek kecanduan yang ditimbulkannya. Asap rokok mengandung sekitar 4000 (empat ribu) bahan kimia dan menyebabkan tidak kurang dari 25 jenis penyakit dari yang mematikan seperti kanker, jantung, paru, sampai yang menyusahkan seperti impotensi dan gangguan kehamilan. Nikotin pada asap rokok berefek ke otak dalam hitungan detik, lebih cepat dari pada suntikan atau apa pun yang dimasukkan ke dalam tubuh. Efek nikotin ke otak sama seperti efek umum kokain, opiat, amfetamin dan lain-lain. Begitu nikotin sampai ke otak ia antara lain berpengaruh pada *nicotinic acetylcholinereceptor* dan *dopamine* yang berhubungan dengan rasa senang dan ketagihan. Ia juga memengaruhi daya ingat dan membuat seseorang tidak peka. Demikian antara lain tulisan Tjandra Yoga Aditama dalam

harian *Kompas*, Jumat, 31 Oktober 2003, seperti dikutip M. Quraish Shihab.[27]

c. Larangan makan dan minum secara berlebihan (*al-isrāf*)

Sikap berlebihan (*al-isrāf*) dalam segala hal selalu disebut dalam konteks negatif dan terlarang seperti dalam Surah al-Mu'min/40: 43 yang artinya: *Dan sesungguhnya orang-orang yang berlebihan adalah penghuni neraka*. Kata *isrāf* dengan segala derivasinya disebut sebanyak 23 kali dengan makna yang berkisar pada keluar dari batas keseimbangan.[28] Itu bisa terjadi pada sikap atau perbuatan apa saja, seperti dalam berinfaq (al-Furqān/25: 67), dalam melakukan dosa (Āli 'Imrān/3: 147) dan dalam mengonsumsi makanan dan atau minuman, baik karena terlalu sedikit atau terlalu banyak (al-A'rāf/7: 31). Allah berfirman:

يٰبَنِيْٓ اٰدَمَ خُذُوْا زِيْنَتَكُمْ عِنْدَ كُلِّ مَسْجِدٍ وَّكُلُوْا وَاشْرَبُوْا وَلَا تُسْرِفُوْاۚ اِنَّهٗ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِيْنَ

Wahai anak cucu Adam! Pakailah pakaianmu yang bagus pada setiap (memasuki) masjid, makan dan minumlah, tetapi jangan berlebihan. Sesungguhnya, Allah tidak menyukai orang yang berlebih-lebihan. (al-A'rāf/7: 31)

Menurut Ibnu 'Āsyūr, ayat ini menghimpun prinsip-prinsip pemeliharaan kesehatan, terutama yang terkait dengan makanan. Perintah untuk tidak berlebihan ini bukan sebagai bentuk pengharaman, tetapi sebagai anjuran dan tuntunan, sebab pada ayat 32 berikutnya Allah menegaskan tidak boleh bagi seseorang mengharamkan karunia Tuhan yang diberikan kepada hamba dan rezeki-Nya yang baik-baik. Ukuran berlebihan pada ayat di atas berpulang kepada kemaslahatan masing-masing orang. Yang jelas ukurannya adalah

keseimbangan seperti diperintahkan dalam Surah al-A‘rāf/7: 29.[29]

Ketidakseimbangan dalam makan dan minum, baik terlalu sedikit maupun terlalu banyak, dapat berpengaruh pada kesehatan seseorang. Tubuh manusia memerlukan kalori yang diasup dari makanan untuk dapat bertahan hidup. Karena itu cukup bagi seeorang untuk makan dan minum untuk sekadar memenuhi kebutuhan tubuh akan kalori. Jika ia makan terlalu banyak, melebihi kalori yang dibutuhkan tubuh, maka sisanya akan berubaha menjadi lemak yang menumpuk di tubuh, yang mengakibatkan berat badan naik dan menderita obesitas.

Sebaliknya, jika makanan yang diasup terlalu sedikit, dan tidak memenuhi jumlah kalori yang dibutuhkan, maka tubuh akan mengasupnya dari sel-sel tubuh sehingga mengakibatkan kurang berat badannya. Yang terpenting adalah makan dan minum sesuai dengan kebutuhan tubuh, tanpa melebihi atau mengurangi.

Berlebihan dalam makan mengakibatkan gangguan dalam tubuh, terutama pada pencernaan. Alat pencernaan mempunyai kemampuan yang terbatas. Jika makanan yang dikonsumsi berlebihan, maka proses pencernaan dalam lambung tidak akan sempurna dan mengakibatkan perut kembung, sehingga tidak nyaman dan merasa letih. Selain itu kelebihan berat badan (obesitas) juga menjadi sumber berbagai penyakit, terutama penyakit gula (diabetes).

Dengan meninggalkan sikap berlebihan dalam mengonsumsi makanan, konsumsi bahan makanan menjadi berkurang sehingga tidak membebani perekonomian negara. Produktivitas akan meningkat seiring dengan kesehatan masyarakat pekerja, dan biaya untuk pengobatan menjadi berkurang. Guru besar ilmu gizi, Geilord Huzer mengatakan, "jaminan untuk tidak mengalami penuaan dini adalah dengan mengikuti pola makan sehat, di antaranya menghindari berlebihan dalam mengkonsumsi makanan.[30] Sikap berlebihan

bermula dari keinginan untuk memperturutkan nafsu makan. Rasulullah bersabda :

إِنَّ مِنْ الإِسْرَافِ أَنْ تَأْكُلَ كُلَّ مَا اشْتَهَيْتَ. (رواه أبن ماجه عن أنس ابن مالك)[31]

Salah satu ciri berlebihan (al-isrāf) Anda makan setiap yang Anda inginkan. (Riwayat Ibnu Mājah dari Anas bin Mālik)

Rasulullah mengajarkan kita untuk tidak makan sebelum terasa lapar, dan bila makan tidak sampai kenyang. Mereka yang selalu kekenyangan sehingga menjadi tidak produktif dan malas serta lengah dari ibadah ketika di dunia, mereka akan mengalami lapar berkepanjangan di akhirat kelak. Rasulullah bersabda:

فَإِنَّ أَطْوَلَكُمْ جُوعًا يَوْمَ الْقِيَامَةِ أَكْثَرُكُمْ شِبَعًا فِي دَارِ الدُّنْيَا. (رواه ابن ماجه)[32]

Sesungguhnya mereka yang akan mengalami kelaparan paling lama di hari kiamat adalah mereka paling banyak mengalami kekenyangan ketika di dunia. (Riwayat Ibnu Mājah)

Berbagai penyakit muncul berawal dari pola makan yang tidak sehat.

d. Urgensi istirahat bagi tubuh

Salah satu tanda kekuasaan Allah adalah penciptaan siang dan malam secara silih berganti (al-Baqarah/2: 164 dan Yūnus/10: 6). Pergantian antara sinar benderang di siang hari dan gelap gulita di malam hari itu dimaksudkan antara lain agar malam menjadi saat istirahat tenang, mengembalikan kekuatan, setelah siang harinya manusia berusaha keras mencari rezeki. Tidak terbayangkan jika dunia ini selalu diisi dengan gelap gulita, bagaimana mungkin manusia mendapatkan sinar/cahaya yang menerangi segala aktivitasnya. Sebaliknya, tidak terbayang-

kan jika dunia ini selalu terang dan mengalami siang terus menerus, bagaimana mungkin manusia akan dapat beristirahat tenang (al-Qasas/28: 71—72).

Malam sengaja diciptakan Allah untuk tidur tenang, dan siang untuk berusaha mencari rezeki. Allah berfirman:

وَهُوَ الَّذِيْ جَعَلَ لَكُمُ الَّيْلَ لِبَاسًا وَّالنَّوْمَ سُبَاتًا وَّجَعَلَ النَّهَارَ نُشُوْرًا

Dan Dialah yang menjadikan malam untukmu (sebagai) pakaian, dan tidur untuk istirahat, dan Dia menjadikan siang untuk bangkit berusaha. (Furqān/25 : 47)

Malam dijadikan sebagai "pakaian" karena berfungsi melindungi manusia dari sinar/cahaya siang, seperti halnya pakaian yang melindungi tubuh dari sengatan panas dan dingin. Sedangkan tidur dijadikan sebagai saat beristirahat dan tenang, berbeda dengan siang yang dijadikan saat berusaha dan bekerja.

Setiap manusia membutuhkan waktu istirahat dengan tidur sekitar 8 jam setiap hari. Jika kurang dari itu, atau tidak berkualitas, maka mengganggu kerja otak. Dalam keadaan terbangun otak bekerja dengan aktif, dan otot, jantung serta saraf menegang. Akibat aktivitas tersebut zat-zat beracun menumpuk dalam tubuh. Cara menghilangkannya adalah dengan tidur yang menghentikan aktivitas kerja otak. Tidur di malam hari jauh lebih berkualitas daripada tidur di siang hari. Ini terkait dengan sinar yang dikeluarkan matahari di siang hari yang berpengaruh terhadap kerja otak dan tubuh. Tumbuh-tumbuhan tidak berproduksi dan melakukan fotosintesis tanpa ada sinar matahari, demikian pula makhluk lainnya yang bekerja dengan aktif bila ada sinar matahari.[33]

Demikian Allah menciptakan malam untuk beristirahat. Dengan begitu manusia tidak memforsir diri untuk bekerja dan beraktivitas, termasuk dalam beribadah. Rasulullah menolak keras sikap sebagian sahabat yang ingin memforsir diri dalam

beribadah dengan selalu berpuasa dan bangun malam serta tidak menikah. Menurut beliau, tubuh, keluarga, dan masyarakat memiliki hak yang harus dipenuhi. Kepada Ibnu ‘Amru beliau mengatakan, "puasalah dan berbukalah, bangun malam dan tidurlah, sesungguhnya tubuhmu punya hak yang harus dipenuhi (dengan mengistirahatkannya), matamu punya hak (untuk dipejamkan/ditidurkan), istrimu punya hak yang harus dipenuhi (berupa nafkah lahir dan batin).[34]

Salah satu bentuk perhatian Al-Qur’an terhadap tubuh agar diistirahatkan adalah berlakunya ketentuan *rukhsah* atau keringanan dalam menjalankan beberapa ketentuan agama. Antara lain, bagi mereka yang dalam keadaan sakit atau dalam bepergian dibolehkan untuk tidak berpuasa dan mengggantinya di hari lain. Allah berfirman :

وَمَنْ كَانَ مَرِيْضًا اَوْ عَلٰى سَفَرٍ فَعِدَّةٌ مِّنْ اَيَّامٍ اُخَرَ

Dan barang siapa sakit atau dalam perjalanan (dia tidak berpuasa), maka (wajib menggantinya), sebanyak hari yang ditinggalkannya itu, pada hari-hari yang lain. (al-Baqarah/2 : 185)

Demikian pula dalam kondisi darurat dan untuk keselamatan tubuh manusia, diperbolehkan makan secukupnya sesuatu yang diharamkan, seperti memakan bangkai, darah, dan daging babi (al-Baqarah/2: 173).

e. Urgensi gerak badan dan olahraga bagi kesehatan tubuh

Tidak ditemukan ayat dalam Al-Qur’an yang secara tegas menjelaskan urgensi olahraga bagi kesehatan tubuh, namun isyarat tentang itu ditemukan dalam firman Allah Surah al-Anfāl/8: 60:

وَاَعِدُّوْا لَهُمْ مَّا اسْتَطَعْتُمْ مِّنْ قُوَّةٍ وَّمِنْ رِّبَاطِ الْخَيْلِ تُرْهِبُوْنَ بِهٖ عَدُوَّ اللّٰهِ وَعَدُوَّكُمْ وَاٰخَرِيْنَ مِنْ دُوْنِهِمْۚ لَا تَعْلَمُوْنَهُمْۚ اَللّٰهُ يَعْلَمُهُمْۗ وَمَا تُنْفِقُوْا مِنْ شَيْءٍ فِيْ سَبِيْلِ اللّٰهِ يُوَفَّ اِلَيْكُمْ وَاَنْتُمْ لَا تُظْلَمُوْنَ

Dan persiapkanlah dengan segala kemampuan untuk menghadapi mereka dengan kekuatan yang kamu miliki dan dari pasukan berkuda yang dapat menggentarkan musuh Allah, musuhmu dan orang-orang selain mereka yang kamu tidak mengetahuinya; tetapi Allah mengetahuinya. Apa saja yang kamu infakkan di jalan Allah niscaya akan dibalas dengan cukup kepadamu dan kamu tidak akan dizalimi (dirugikan). (al-Anfāl/8: 60)

Sebagaimana dikemukakan terdahulu, kata *quwwah* pada ayat ini ditafsirkan dengan memanah, bahkan diucapkan oleh Rasulullah secara berulang sebanyak tiga kali. Penjelasan hadis ini menunjukkan pentingnya mempelajari dan melatih diri menggunakan alat-alat perang. Dalam banyak hadis Rasulullah sangat menganjurkan bahkan mengajak para sahabatnya untuk berlatih memanah seperti dikisahkan dalam salah satu hadis yang diriwayatkan oleh Imam Bukhārī. Latihan dimaksud tentunya bukan hanya sekadar melatih ketangkasan, tetapi melatih kekuatan fisik. Seperti halnya Rasulullah mengajak para sahabatnya untuk berlatih gulat dan balap lari (atletik).

Ibnu Taimiyah dalam bukunya *Muntaqā al-Akhbār min Aḥādīs Sayyidi al-Basyar* banyak mengutip hadis-hadis tentang itu. Salah satunya, diriwayatkan oleh Abū Dāwud, Rasulullah mengajak Aisyah, istrinya, untuk balap lari (*musābaqah*). Aisyah dengan tubuh yang agak gemuk merasa letih dan mengatakan, *"arhaqanī al-lahm"* (aku berbadan gemuk).[35] Dalam riwayat lain, Rasulullah mengajak salah seorang sahabat, Rukanah, untuk bergulat dan beliau memenangkannya.[36]

Di antara bentuk olahraga lain yang dianjurkan oleh Rasulullah adalah renang. Imam al-Baihaqī meriwayatkan dari

Abū Rafi' bahwa Rasulullah bersabda: "Di antara hak anak yang harus dipenuhi oleh orang tua adalah mengajarkannya menulis, renang, dan memanah."[37] Ketiga hal itu disebut sebagai contoh pentingnya mengajarkan ilmu pengetahuan dan melatih fisik anak agar tumbuh dengan sehat. Rasulullah menyukai umatnya yang sehat, aktif, dan energik. Beliau selalu mendoakan keberkahan bagi umatnya yang selalu cepat bangun pagi untuk beraktivitas.[38] Sebagaimana beliau selalu berdoa terhindar dari sikap lemah dan malas.[39] Agar tubuh kuat dan energik diperlukan olahraga dan latihan fisik.

f. Melakukan upaya penyembuhan dan pencegahan

Selain memberi perhatian terhadap upaya pencegahan dari berbagai penyakit dengan membiasakan pola hidup sehat, Islam juga mengajarkan umatnya untuk melakukan upaya penyembuhan bila menderita sakit. Usaha memperoleh kesembuhan tidaklah bertentangan dengan ketentuan (takdir) Tuhan. Suatu ketika sahabat Khuzaimah bertanya kepada Rasulullah perihal *ruqyah* yang dibaca dan obat-obatan yang digunakan untuk penyembuhan, apakah itu berarti menolak *qadar* (ketentuan) Allah atau tidak? Rasul menjawab, "Semua itu (*ruqyah* dan obat) juga *qadar* (takdir) Allah."[40]

Allah telah menetapkan *qadar* berupa sebab dan akibat, dan telah menjadi ketetapannya menolak satu *qadar* dengan *qadar* lainnya. *Qadar* lapar dapat dihindari dengan *qadar* makanan, dan *qadar* haus dapat ditolak dengan *qadar* minum. Yang menghindari dan yang dihindari keduanya adalah ketentuan (*qadar*) Tuhan. Karena itu, ketika mengetahui di kota Syam sedang terjadi penyakit mewabah, Sayyidina 'Umar beserta rombongan yang sedianya akan memasuki kota tersebut bermusyawarah dan memutuskan untuk kembali guna menghindari serangan wabah penyakit. Sahabat Abū 'Ubaidah bin al-Jarrah bertanya, "apakah ini tidak berarti kita menolak

takdir Tuhan? Khalīfah 'Umar menjawab, "kita menghindar dari satu *qadar* kepada *qadar* lainnya."[41]

Upaya penyembuhan tidak berarti kita menolak takdir Tuhan. Dalam Al-Qur'an dikisahkan, ketika Nabi Ayyub didera penyakit fisik yang cukup parah, Allah memerintahkannya untuk berupaya memperoleh kesembuhan dengan cara berendam dalam air yang keluar dari tanah setelah ia menghentakkan kakinya ke bumi. Allah berfirman dalam Surah Sād/38: 41—42:

وَاذْكُرْ عَبْدَنَآ اَيُّوْبَ ۘ اِذْ نَادٰى رَبَّهٗٓ اَنِّيْ مَسَّنِيَ الشَّيْطٰنُ بِنُصْبٍ وَّعَذَابٍ ﴿٤١﴾
اُرْكُضْ بِرِجْلِكَۚ هٰذَا مُغْتَسَلٌۢ بَارِدٌ وَّشَرَابٌ ﴿٤٢﴾

Dan ingatlah akan hamba Kami Ayyub ketika dia menyeru Tuhannya, "Sesungguhnya aku diganggu setan dengan penderitaan dan bencana." (Allah berfirman), "Hentakkanlah kakimu; inilah air yang sejuk untuk mandi dan untuk minum." (Sād/38: 41—42)

Penyembuhan dengan air itu diperoleh setelah doa Nabi Ayyub yang terus-menerus dikabulkan oleh Allah seperti disebut dalam Surah al-Anbiyā'/21: 84. Upaya penyembuhan yang diajarkan Al-Qur'an selain yang bersifat fisik (usaha lahir) juga melalui doa dan optimisme akan pertolongan Allah. Ketika Nabi Sulaiman diuji dengan kehancuran kerajaannya, dan terkulai lemas di atas kursinya, beliau berdoa dan bertobat kepada Allah dengan senantiasa optimis bahwa akan memberikannya kembali kejayaan seperti sedia kala (Sād/38: 34—35). Nabi Sulaiman kembali berjaya dengan kemampuannya yang luar biasa; menundukkan dan setan yang dapat dikerahkan untuk membangun dan menyelam di lautan. Dua kisah di atas mengajarkan agar penyembuhan itu dilakukan dengan bertobat, berdoa, dan optimisme tinggi, selain menempuh upaya-upaya yang bersifat lahiriah.

Selain upaya penyembuhan, Al-Qur'an mengajarkan agar dilakukan upaya pencegahan. Perintah Al-Qur'an agar tidak berlebihan dalam makan dan minum merupakan upaya pencegahan dari berbagai penyakit yang bersumber dari lambung, tempat makanan diolah dalam tubuh. 'Abdullah bin 'Amr bin 'Ās, salah seorang sahabat pernah tidak melakukan mandi besar padahal ia dalam keadaan junub, dan cukup dengan bertayamum. Saat itu malam dalam keadaan dingin mencekam. Para sahabat lainnya melaporkan peristiwa itu kepada Rasulullah. Ketika ditanya ia menjawab, "Saya melakukan itu karena saya ingat firman Allah yang berbunyi":

وَلَا تَقْتُلُوْٓا اَنْفُسَكُمْ ۗ اِنَّ اللّٰهَ كَانَ بِكُمْ رَحِيْمًا

Dan janganlah kamu membunuh dirimu. Sungguh, Allah Maha Penyayang kepadamu. (an-Nisā'/4: 29)

Mendengar itu Rasulullah hanya tersenyum pertanda setuju atas pandangan 'Abdullah bin 'Amr. Peristiwa sebaliknya terjadi ketika ada seseorang yang terluka dan dalam keadaan junub. Sebagian orang berfatwa agar ia mandi besar, padahal ia dalam keadaan terluka. Akibatnya luka itu semakin parah dan menyebabkan orang itu meninggal dunia. Mendengar itu Rasulullah mengecam keras mereka yang berfatwa agar orang itu wajib mandi besar seraya berkata, "mereka telah membunuhnya (menyebabkannya terbunuh), bukankah mereka bisa bertanya kalau tidak tahu, cukup bagi orang itu bertayamum."[42]

g. Melakukan hubungan seksual yang sehat

Untuk menjaga kesinambungan hidup manusia Allah memberikan gairah/nafsu seksual yang dengan itu ia memperoleh keturunan dan memelihara kelangsungannya. Allah berfirman:

وَاللّٰهُ جَعَلَ لَكُمْ مِّنْ اَنْفُسِكُمْ اَزْوَاجًا وَّجَعَلَ لَكُمْ مِّنْ اَزْوَاجِكُمْ بَنِيْنَ وَحَفَدَةً وَّرَزَقَكُمْ مِّنَ الطَّيِّبٰتِۗ اَفَبِالْبَاطِلِ يُؤْمِنُوْنَ وَبِنِعْمَتِ اللّٰهِ هُمْ يَكْفُرُوْنَ

Dan Allah menjadikan bagimu pasangan (suami atau istri) dari jenis kamu sendiri dan menjadikan anak dan cucu bagimu dari pasanganmu, serta memberimu rezeki dari yang baik. Mengapa mereka beriman kepada yang batil dan mengingkari nikmat Allah? (an-Nahl/16: 72)

Hanya saja ada sementara orang yang menggunakan nafsu seksualnya itu bukan untuk memperoleh keturunan dengan jalan yang syar'i, tetapi hanya sekadar untuk mengumbar atau melampiaskan nafsu belaka. Seks dilakukan di luar ketentuan agama (baca: zina) dan secara menyimpang sehingga menimbulkan berbagai masalah, baik pada tataran individu maupun kelompok. Menurut para ahli, tidak kurang dari 12 penyakit (seksual) timbul karena perilaku seksual yang menyimpang.

Wallāhu a'lam bis-sawāb. []

Catatan:

[1] Al-Imām Ahmad bin hanbal, *Musnad*, (t.t., Dārul-Fikr, t.th.), jilid 1, h. 37.

[2] Ibnu Mājah Al-Quzwaini, *Sunan Ibnu Mājah*, *Bāb Ad-Du'ā bil-'Afw wal-'Āfiyah*, dari Anas bin Malik, No. hadis: 3838.

[3] Ibnu Kasīr, 'Imāduddīn Abū Fidā Ismā'īl, *Tafsīr Al-Qur'ān al-Azīm*, (Beirut: Darul Fikr, 1980), juz 8, h. 477.

[4] Ibnu Kasīr, 'Imāduddīn Abū Fidā Ismā'īl, *Tafsīr Al-Qur'ān al-Azīm*, (Beirut: Dārul Fikr, 1980), juz 5, h. 112.

[5] Ibnu Fāris, *Mu'jam Maqāyīs al-Lugah*, (t.t: t.tp, t.th), juz 3, h. 219.

[6] Al-Imām al-Bukhārī, *Sahīhul-Bukhārī*, (Beirut : Dārul-Matābi' asy-Sya'bi, t.th). *Bāb Lā 'Aisya illā 'aisy al-ākhirah.*

[7] Ibnu Fāris, *Mu'jam Maqāyīs al-Lugah*, (t.t: t.tp, t.th), juz 5, h. 30.

[8] Ibnu 'Asyūr, Muhammad at-Tahrīr, *at-Tahrīr wat-Tanwīr*, (Tunis: Dārut-Tunisiyyah, t.th)

[9] Al-Imām al-Bukhārī, *Sahīhul-Bukhārī*, al-Baihāqī dari Abi Rafi

[10] Ibnu Fāris, *Mu'jam Maqāyīs al-Lugah*, (t.t: t.tp, t.th), juz 5, h. 249.

[11] Muhammad. 'Ali an-Najjār, *Mu'jam Alfāz Al-Qur'ān Al-Karīm*, (Cairo: Majma' al-lugah al-'Arabiyyah, 1996), juz 6, h. 26.

[12] Ibnu Fāris, *Mu'jam Maqāyīs al-Lugah*, juz 3, h.153-Ibnu Manzūr, *Lisānul 'Arab,*(t.t: Dārul Ma'ārif, t.t.h), jilid 14, h. 436.

[13] Ibnu 'Asyūr, Muhammad at-Tahrīr, *at-Tahrīr wat-Tanwīr*, (Tunis: Dārut-Tunisiyyah, t.th), jilid 7, h. 8.

[14] Riwayat al-Baihāqī dalam kitab *Syu'ūbul-Imān, Bāb fi Ta'zil-Qur'an*, juz 2, h. 449, no hadis: 2367.

[15] Baca kisahnya dalam riwayat Abu Na'īm dalam kitab *Hilyat al-Awliyā*, jilid 1, h. 133.

[16] Muhammad Tāhir, *10 Langkah Menuju Jiwa Sehat* (Jakarta : Lentera Hati, Cet. 1, 2006), h. 25

[17] Ahmad Syauqi Ibrāhim, *Al-Ma'ārifut -Tibbiyyah fi Tau'il-Qur'an was-Sunnah,* seri : *Falyanzuril Insānu ilā ta'āmihi* (Cairo : Dārul-Fikr al-'Arabī, cet. ke-1, 2002), h. 74

[18] Muhammad. 'Ali an-Najjār, *Mu'jam Alfāz Al-Qur'ān Al-Karīm,* juz 6, h. 59.

[19] Muhammad. 'Ali an-Najjār, *Mu'jam Alfāz Al-Qur'ān Al-Karīm,* juz 6, h. 164.

[20] Ahmad Syauqi Ibrāhim, h. 76

[21] Ibnu Mājah Al-Quzwaini, *Sunan Ibnu Mājah Bāb al-Lahm*, juz 10, h. 38

[22] Ibnu 'Asy'as as-Sijistāni, Sunan Abū Dāwud, *bāb Mā yaqūlu izā syariba al-laban,* juz 10, h. 168, no hadis: 3242.

[23] Kementerian Wakaf Mesir, Tafsir Al-Muntakhab.

[24] *Al-Mu'jamul-Kabīr,* 9/367.

[25] *Tafsir Al-Muntakhab*, h. 234.

[26] Riwayat Muslim, *Bāb atl-Tadāwi bil Khamr,* No : 3670.

[27] M. Quraish Shihab, *Dia di Mana-Mana,* (Jakarta: Lentera Hati, Cet. III, 2005), h. 357.

[28] *Mu'jam Alfāzil-Qur'ān*, 3/137.

[29] *At-Tahrīr wa at-Tanwīr,* 5/277.

[30] Ahmad Syauqi Ibrāhīm, h. 186.

[31] Riwayat Ibnu Mājah, No: 3343, 10/109.

[32] Riwayat Ibnu Mājah, *Bāb al-Iqtisad fil 'aqli wakarhat as-syab'*

[33] Ahmad Syauqi al-Fanjari, *Al-Qur'ān wat-Tibbul-hadīs* (Kairo: Al-hay'ah al-Misriyyah al-Ammah lil-Kitāb, 2000), h. 58

[34] Riwayat al-Bukhārī, *Bāb Haqqul-Jism fis-Saum,* no : 1839.

[35] Riwayat Abū Dāwud, *Bāb fis-Sabq alal-Rijl*, no : 2578.

[36] Riwayat Abū Dāwud, *Bāb fil 'Amā'im*, no: 4080.

[37] Riwayat Al-Baihaqī dalam kitab *as-Sunan*, 2/216. Menurutnya, hadis ini tergolong *da'īf* karena salah seorang perawinya, 'Isā bin Ibrāhīm al-Hasyimi, tertolak.

[38] Riwayat Ahmad dan pengarang kitab-kitab sunan dari Sakhr al-Gamidī.

[39] Riwayat Bukhārī, *Bāb al-Isti'āẓah minal-Jubni wal- Kasal,* No : 6008

[40] Riwayat Ahmad dalam *Al-Musnad* (3/421), At-Tirmizī dalam *as-Sunan* no. 2066.

[41] Riwayat al-Bukhārī, *Bāb Mā Yuẓkaru fit-Tā'ūn*, No. 5729.

[42] Riwayat Abū Dāwud dari Jābir, *Bāb fil-Majrūh Yatayammamu,* no. 336.

KESEHATAN MENTAL

A. Pendahuluan

Kesehatan merupakan salah satu perhatian utama umat manusia. Semua manusia berharap sehat jasmani dan rohani sepanjang hayatnya, meskipun hal itu tidak akan pernah terjadi. Karena setiap makhluk pasti mengalami gangguan kesehatan, bahkan suatu saat kematian.[1] Gangguan kesehatan dapat berhubungan dengan organ-organ tubuh, biasanya disebut dengan penyakit. Tak terhitung jumlah penyakit yang telah diidentifikasi oleh dunia kedokteran berikut cara-cara pencegahan dan pengobatannya. Gangguan itu dapat pula berhubungan dengan kejiwaan sebagai sisi dalam manusia, dikenal dengan gangguan kesehatan mental (*mental*

disease atau *mental disorder*). Adanya gangguan kesehatan, baik yang berkaitan dengan fisik maupun mental, menjadi media penyadaran bahwa manusia bukanlah makhluk sempurna, dan dengan itu pula berikhtiar mencari upaya pencegahan (*preventif-promotif*), penyembuhan (*curatif*), dan rehabilitasi.

Pada awalnya manusia hanya menemukan penyakit yang disebabkan atau berkaitan dengan fisik saja karena memang mudah dikenali, misalnya luka, cacar, batuk, dan sebagainya. Sejalan dengan perkembangan hidup manusia, ditemukan pula penyakit-penyakit yang berhubungan atau disebabkan oleh aspek kejiwaan mulai dari gangguan ringan sampai yang berat seperti depresi bahkan hilang ingatan, alias gila, yang dapat berujung pada bunuh diri. Tidak sedikit orang yang mengalami gangguan kejiwaan karena berbagai faktor, seperti beban atau tekanan hidup, tidak mampu menerima kenyataan, kehilangan anggota keluarga yang amat dicintai, euforia berlebihan, dan berbagai sebab yang tak ada hubungannya dengan bakteri, kuman, virus, atau sebab-sebab fisik lainnya.

Dengan ditemukannya gangguan kejiwaan (mental) sebagai salah satu bentuk penyakit yang membawa kesengsaraan pada umat manusia baik secara individual maupun sosial, maka upaya pencegahan dan penyembuhannya telah banyak ditemukan dan terus dikembangkan. Berbagai disiplin ilmu dan pelatihan-pelatihan yang menjurus pada pencegahan dan penyembuhan gangguan mental terus dikembangkan selaras dengan pengetahuan dan budaya umat manusia. Semua itu dilakukan dalam rangka upaya agar setiap individu dapat hidup dengan kualitas kesehatan yang prima secara jasmani maupun rohani untuk mewujud-

kan harapan-harapannya dalam kehidupan ini. Selain kesehatan fisik dan mental secara individu yang prima diperlukan pula kehidupan harmonis dengan sesama manusia, karena manusia adalah makhluk sosial. Itu sebabnya, Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) telah merumuskan kesehatan itu mencakup tiga hal: kesehatan fisik, mental, dan sosial.[2]

Tulisan kecil ini dimaksudkan sebagai kajian tentang ayat-ayat Al-Qur'an yang berkaitan dengan kesehatan mental yang sangat didorong perwujudannya pada diri manusia. Karena istilah kesehatan mental tidak ditemukan secara persis di dalam Al-Qur'an, sungguh pun ditemukan sejumlah ayat yang menuturkan tentang hal tersebut, maka rumusan-rumusan standar dalam dunia kedokteran jiwa (psikiatri) yang telah banyak memusatkan perhatian pada kesehatan mental (*mental hygiene* atau *mental health*) tentu tidak dinafikan. Hal-hal inilah yang akan dijelaskan lebih rinci di bawah ini, dimulai dari pemahaman kejadian manusia dari aspek jasad dan ruh, urgensi kesehatan mental, dan ciri-ciri sehat mental yang harus terus terwujud dalam kehidupan sehari-hari.

B. Manusia: Jasad dan Ruh

Manusia yang mendiami planet bumi merupakan makhluk paling mulia dan paling sempurna strukturnya.[3] Ia terdiri atas dua aspek yaitu: jasad dan ruh, yang melakukan sinergi membina dan menopang kehidupan. Keduanya dipertemukan di awal penciptaan sebagai salah satu makhluk hidup, dan kemudian menerima amanah sebagai khalifah yang berfungsi memakmurkan bumi. Pada penciptaan awal, manusia dibentuk

dari tanah (*turab, tin, hamain masnun,* dan *salsal*) dalam suatu proses kreatif kemudian ditiupkan padanya ruh dari (ciptaan) Allah *subhanahu wa ta'ala*. Keempat term yang mengandung unsur tanah yang disebut oleh Al-Qur'an dapat dicermati dalam ayat-ayat di bawah ini.

1. Term *turab*, diartikan sebagai tanah atau partikel debu tanah,[4] dijumpai dalam Surah Ali 'Imran/3: 59, al-Kahf/18: 37, al-Hajj/22: 5, ar-Rum/30: 20, Fatir/35: 11, Gafir/40: 67. Salah satu di antara ayat-ayat itu adalah sebagai berikut:

   إِنَّ مَثَلَ عِيسَى عِنْدَ اللَّهِ كَمَثَلِ آدَمَ خَلَقَهُ مِنْ تُرَابٍ ثُمَّ قَالَ لَهُ كُنْ فَيَكُونُ (٥٩)

   Sesungguhnya perumpamaan (*penciptaan*) *Isa bagi Allah, seperti* (*penciptaan*) *Adam. Dia menciptakannya dari tanah, kemudian Dia berkata kepadanya, "Jadilah!" Maka jadilah sesuatu itu.* (Ali 'Imran/3: 59)

2. Term *tin* yang diartikan sebagai tanah liat (lempung) atau ekstrak tanah liat,[5] dijumpai dalam surah al-Ma'idah/5: 110, al-An'am/6: 2, al-A'raf/7: 12, al-Isra'/17: 61, al-Mu'minun/ 23: 12, as-Sajdah/32: 7, Sad/38: 71, 76. Salah satu ayat yang jelas-jelas menyatakan penciptaan awal manusia dari tanah liat (*tin*) adalah:

   الَّذِي أَحْسَنَ كُلَّ شَيْءٍ خَلَقَهُ وَبَدَأَ خَلْقَ الْإِنْسَانِ مِنْ طِينٍ (٧)

Yang memperindah segala sesuatu yang Dia ciptakan dan yang memulai penciptaan manusia dari tanah. (as-Sajdah/32: 7)

3. Term *hama'in masnun* dimaknai sebagai lumpur hitam yang pekat, dijumpai dalam ayat ke-26, 28, dan 33 dari Surah al-Hijr/15, kesemuanya berhubungan dengan proses penciptaan manusia. Proses pada tahap *hama'in masnun* merupakan proses transisi antara *tin* dengan *salsal*. surah al-Hijr/15: 26 menjelaskan sebagai berikut:

   وَلَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ مِنْ صَلْصَالٍ مِنْ حَمَإٍ مَسْنُونٍ (٢٦)

   Dan sungguh, Kami telah menciptakan manusia (Adam) dari tanah liat kering dari lumpur hitam yang diberi bentuk. (al-Hijr/15: 26)

4. Term *salsal* yang diartikan sebagai bentuk tembikar kering sebelum proses pembakaran.

   خَلَقَ الْإِنْسَانَ مِنْ صَلْصَالٍ كَالْفَخَّارِ (١٤)

   Dia menciptakan manusia dari tanah kering seperti tembikar. (ar-Rahman/55: 14)

Ketika proses awal penciptaan manusia secara fisik sampai pada tahap *salsal*, Allah meniupkan ruh padanya sehingga terciptalah manusia secara utuh sebagaimana ditegaskan di dalam surah al-Hijr/15: 28-29.

وَإِذْ قَالَ رَبُّكَ لِلْمَلَائِكَةِ إِنِّي خَالِقٌ بَشَرًا مِنْ صَلْصَالٍ مِنْ حَمَإٍ مَسْنُونٍ (٢٨) فَإِذَا سَوَّيْتُهُ وَنَفَخْتُ فِيهِ مِنْ رُوحِي فَقَعُوا لَهُ سَاجِدِينَ (٢٩)

Dan (ingatlah), ketika Tuhanmu berfirman kepada para malaikat, "Sungguh, Aku akan menciptakan seorang manusia dari tanah liat kering dari lumpur hitam yang diberi bentuk. Maka apabila Aku telah menyempurnakan (kejadian)nya, dan Aku telah meniupkan roh (ciptaan)-Ku ke dalamnya, maka tunduklah kamu kepadanya dengan bersujud. (al-Hijr/15: 28-29)

Kata *an-nafkh* bermakna meniupkan udara melalui mulut, tapi bisa juga mengandung makna metafora (*majaz*). Dalam konteks metafora al-Alusi memberi penjelasan bahwa meniupkan di sini bukan dalam arti sebenarnya, tetapi sebagai gambaran pengaktifan (*turn on*) terhadap kehidupan potensial (*al-hayat bil-malakah*) men-jadi kehidupan aktual (*al-hayat bil-fi'l*).[6] Dengan demikian, paling tidak ada dua pemaknaan terhadap meniupkan ruh pada makhluk manusia awal penciptaannya, dengan mengalirkan udara (*ruh*) yang menyebabkan terjadinya kehidupan, dan yang kedua melakukan pengaktifan dari kehidupan potensial menjadi aktual.

Terlepas dari perbedaan pendapat itu, *an-nafkh* inilah yang menyebabkan adanya sisi dalam (*al-janib ar-ruhi*) pada manusia selain sisi luarnya (*al-janib al-maddi*) yang

kita kenal dengan jasad. Kesehatan mental berhubungan erat dengan sisi dalamnya, meskipun pengaruhnya saling berhubungan atau saling interpenetrasi antara keduanya. Gangguan mental akan memengaruhi fisik, begitu pula sebaliknya, sehingga diperlukan upaya optimal agar keduanya selalu dalam kondisi sehat. Gangguan kesehatan pada aspek fisik boleh jadi lebih mudah diatasi ketimbang jika terjadi pada aspek mental. Untungnya telah banyak produk-produk canggih yang dapat membantu mendiagnosis sebuah penyakit atau gangguan kesehatan.

C. Urgensi Kesehatan Mental

Kesehatan mental secara umum didefinisikan sebagai kondisi yang memungkinkan setiap individu memahami potensi-potensinya, mampu mengatasi berbagai persoalan dalam kehidupan secara normal, dapat berkarya secara produktif, dan mampu berbagi dengan orang lain dalam komunitasnya. Dalam bahasa yang dirumuskan oleh World Health Organization (WHO) adalah: *Mental health is defined as a state of well-being in which every individual realizes his or her own potential, can cope with the normal stresses of life, can work productively and fruitfully, and is able to make a contribution to her or his community.*[7]

Persoalan kesehatan mental telah membuka mata banyak orang setelah munculnya berbagai gangguan mental di berbagai lapisan masyarakat di dunia. Hal ini terjadi bukan saja di negara-negara miskin dan berkembang, tetapi juga melanda negara-negara maju. Gangguan itu mulai dari hal-hal

sederhana; stress lalu menjadi depresi, disorientasi, sampai pada gangguan mental berat yang berakibat pada bunuh diri karena frustasi. Data WHO menunjukkan bahwa di tahun 2002 saja diketahui tidak kurang dari 154 juta penduduk dunia yang depresi, 25 juta schizophrenia, 91 juta mengalami gangguan mental akibat alkohol, 15 juta gangguan mental karena penyalahgunaan obat, 50 juta epilepsi, dan 24 juta alzheimer dan demensia lainnya. Hal yang lebih mencengangkan lagi bahwa terdapat rata-rata 877.000 orang bunuh diri setiap tahun.[8]

Data ini menunjukkan betapa pentingnya penanganan kesehatan mental dilakukan secara cepat dan tepat agar jangan sampai semakin hari semakin banyak orang mengalami depresi dan gangguan kesehatan mental lainnya. Kadang-kadang lingkungan keluarga tidak begitu peduli terhadap tanda-tanda awal dari gangguan-gangguan itu sehingga tidak segera dicarikan solusi-nya. Akibatnya, banyak yang terlanjur parah bahkan berujung pada kenekatan bunuh diri. Gangguan mental yang berujung pada langkah bunuh diri tampaknya mulai pula menjalar di negeri kita terutama di kalangan remaja yang frustasi terhadap berbagai masalah yang dihadapi.

Memperhatikan hal ini wajar apabila Al-Qur'an membimbing manusia untuk hidup sehat secara jasmani dan rohani, dan dengan tegas melarang bunuh diri dan atau membunuh orang lain, sebagaimana dipahami dari Surah an-Nisa'/4: 29:

يَاأَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا تَأْكُلُوا أَمْوَالَكُمْ بَيْنَكُمْ بِالْبَاطِلِ إِلَّا أَنْ تَكُونَ تِجَارَةً عَنْ تَرَاضٍ مِنْكُمْ وَلَا تَقْتُلُوا أَنْفُسَكُمْ إِنَّ اللَّهَ كَانَ بِكُمْ رَحِيمًا (٢٩)

Wahai orang-orang yang beriman! Janganlah kamu saling memakan harta sesamamu dengan jalan yang batil (*tidak benar*)*, kecuali dalam perdagangan yang berlaku atas dasar suka sama suka di antara kamu. Dan janganlah kamu membunuh dirimu. Sungguh, Allah Maha Penyayang kepadamu.* (an-Nisa'/4: 29)

Asy-Syaukani dalam menafsir ungkapan larangan membunuh (*wala taqtulu anfusakum*) dalam ayat di atas menunjuk dua pemaha-man: larangan membunuh sesama manusia kecuali yang dibenarkan oleh syara', dan larangan bunuh diri dalam arti sebenarnya.[9] Ada pula yang menambahkan, bahwa membunuh diri sendiri bermakna melakukan pembunuhan yang mengakibatkan terjadinya *qisas*, atau melakukan suatu perbuatan konyol yang dapat membawa pada kematian, atau dengan arti metafor memakan harta orang lain secara haram dimaknai sebagai membunuh jiwa.[10]

Apa pun makna yang dipilih, membunuh (diri sendiri atau orang lain kecuali yang hak) adalah dilarang oleh Allah *subhanahu wa ta'ala* yang memberi kehidupan. Ada di antara manusia yang mengambil jalan pintas apabila menemui suatu krisis berat dalam kehidupannya dengan cara bunuh diri. Cara seperti ini bukanlah dari tuntunan agama. Karena, dalam

pandangan agama, hidup adalah hak Allah *subhanahu wa ta'ala*, bukan hak manusia. Upaya pencegahan harus terus dilakukan misalnya dengan mengusahakan agar mental tiap anggota masyarakat tetap sehat untuk bisa berpikir jernih dan bertindak normal.

Kesehatan mental merupakan suatu hal yang sangat penting dalam kehidupan setiap individu, karena ia termasuk salah satu komponen dari kriteria sehat. Apabila setiap individu hidup sehat maka keluarga dan masyarakat sebagai komunitas suatu bangsa juga ikut sehat. Berbagai upaya dilakukan agar masyarakat terbebas dari gangguan kesehatan, termasuk kesehatan mental. Republik Indonesia telah memiliki produk hukum yang khusus mengatur tentang kesehatan mental, yaitu Undang-undang No. 3/1966 tentang Kesehatan Jiwa. Bahkan Undang-undang yang lahir sebelumnya, yaitu UU No. 9/1960 tentang Pokok-Pokok Keseha-tan, telah pula mencantumkan secara eksplisit tentang kesehatan jiwa. Kedua produk hukum ini telah di-*nasakh* dan digantikan oleh UU No. 23/1992 tentang Kesehatan.

Dalam Undang-undang yang disebut terakhir pada pasal 24 ayat 1-3 disebutkan: (1) Kesehatan jiwa diselenggarakan untuk mewujudkan jiwa yang sehat secara optimal baik intelektual maupun emosional; (2) Kesehatan jiwa meliputi pemeliharaan dan peningkatan kesehatan jiwa, pencegahan dan penanggulangan masalah psikososial dan gangguan jiwa, penyembuhan dan pemulihan penderita gangguan jiwa; (3) Kesehatan jiwa dilakukan oleh perorangan, lingkungan keluarga, lingkungan sekolah, lingkungan pekerjaan, lingkungan masyarakat, didukung sarana pelayanan kesehatan jiwa dan sarana lainnya.

Produk hukum ini dengan sangat jelas mengamanatkan kepada semua orang dan semua pihak untuk memerhatikan terwujudnya kesehatan mental bagi seluruh lapisan masyarakat. Kedamaian di dunia ini hanya dapat terwujud jika ditopang oleh orang-orang yang sehat secara mental. Sebaliknya, orang-orang yang terganggu men-talnya hanya akan menciptakan malapetaka kemanusiaan terutama jika mereka memegang kekuasaan.

D. Ciri-Ciri Sehat Mental

Telah menjadi kesepakatan dunia bahwa yang disebut sehat adalah sehat fisik, mental, dan sosial. Mengenali orang yang sehat secara fisik dan sosial lebih mudah mengenalinya ketimbang sehat secara mental. Demikian pula lebih mudah mendiagnosis orang-orang yang sakit secara fisik maupun sosial daripada sakit secara mental. Namun yang pasti, antara ketiga aspek tersebut saling berkaitan. Apabila salah satunya mengalami gangguan, maka yang lain pun ikut terganggu, meskipun gradasinya bisa berbeda-beda pada tiap kasus dan atau tiap orang. Berikut ini dikemukakan ciri-ciri utama sehat mental:

1. Memiliki iman yang menjadi landasan semua sikap dan tingkah lakunya

   Iman yang terpatri di dalam kalbu manusia harus menjadi landasan utama semua sikap dan tingkah laku sehari-hari. Sebab, hanya mereka yang memfungsikan imannya sebagai kendali kehidupan yang tetap memiliki martabat sebagai manusia mulia. Tanpa landasan iman martabatnya meluncur ke strata paling rendah di bawah

strata hewan. Iman dan amal saleh menjadi penentu dan pemelihara martabat mulia yang disandang oleh manusia sebagai makhluk struktur sangan sempurna. Cermati Surah at-Tin/95: 4-6:

لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي أَحْسَنِ تَقْوِيمٍ (٤) ثُمَّ رَدَدْنَاهُ أَسْفَلَ سَافِلِينَ (٥) إِلَّا الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ فَلَهُمْ أَجْرٌ غَيْرُ مَمْنُونٍ (٦)

Sungguh, Kami telah menciptakan manusia dalam bentuk yang sebaik-baiknya, kemudian Kami kembalikan dia ke tempat yang serendah-rendahnya,kecuali orang-orang yang beriman dan mengerjakan kebajikan; maka mereka akan mendapat pahala yang tidak ada putus-putusnya. (at-Tin/95: 4-6)

Dalam ayat ini dijelaskan bahwa hanya orang-orang yang memelihara imannya dan melazimkan beramal saleh yang terbebas dari penurunan martabat kemanusiaan. Penurunan ke tingkat martabat paling rendah oleh sebagian ahli tafsir dimaknai masuk ke neraka, seperti pendapat Ibnu Kasir dan lainnya. Ada pula yang memberi makna sebagai penyimpangan atau penolakan terhadap fitrah kemanusiaan yang dinisbatkan pada fitrah keilahian, misalnya berbuat syirik, menafikan ketaatan dan pengabdian kepada Allah *subhanahu wa ta'ala,* dan memuaskan semua keinginan syahwatnya (*hedonistik*).[11]

Dengan demikian dapat dikatakan bahwa iman yang kemudian mendasari amal saleh menjadi sesuatu yang mutlak dalam kehidupan. Iman memberi inspirasi dan motivasi dalam melakukan aktivitas kebaikan (amal saleh), dan meredam keinginan-keinginan yang menyimpang dari fitrah kemanusiaan yang bersumber dari fitrah keilahian. Dengan demikian yang muncul dalam kehidupan adalah sikap dan tingkah laku yang sudah diwarnai (di-*sibgah*) oleh iman yang fungsional.

Sejalan dengan itu, orang-orang beriman memiliki sandaran kuat ketika mengalami badai krisis paling berat sekalipun, karena bebannya bisa dilimpahkan kepada *Wali* (Pelindung)-nya, yaitu Allah *subhanahu wa ta'ala*. Keputusasaan tidak ada dalam kamus orang-orang beriman, sementara keputusasaan dalam hidup merupakan pemicu keras gangguan mental. Dalam Surah Yusuf/12: 87 kita menemukan informasi bahwa sikap putus asa hanya mencerminkan ketiadaan iman.

يَابَنِيَّ اذْهَبُوا فَتَحَسَّسُوا مِنْ يُوسُفَ وَأَخِيهِ وَلَا تَيْأَسُوا مِنْ رَوْحِ اللَّهِ إِنَّهُ لَا يَيْأَسُ مِنْ رَوْحِ اللَّهِ إِلَّا الْقَوْمُ الْكَافِرُونَ (٨٧)

Wahai anak-anakku! Pergilah kamu, carilah (berita) tentang Yusuf dan saudaranya dan jangan kamu berputus asa dari rahmat Allah. Sesungguhnya yang berputus asa dari rahmat Allah, hanyalah orang-orang yang kafir." (Yusuf/12: 87)

Permintaan Ya'qub agar putra-putranya melakukan '*tahassus*' (investigasi)[12] dan tidak mudah berputus asa apabila mengalami kesulitan atau hambatan, merupakan suatu pembelajaran berharga dalam rangka menjemput pengharapan dari Allah *subhanahu wa ta'ala*.

Al-Qur'an telah mengajarkan hal ini melalui orang-orang besar dalam kisah-kisah yang menenteramkan hati. Misalnya bagaimana upaya yang dilakukan oleh Siti Hajar di samping putra mungilnya dengan bolak-balik antara Safa dan Marwa telah membuahkan hasil sebuah telaga mineral zamzam sebagai sumber penghidupan dan dinikmati oleh banyak orang dari penjuru dunia. Seandainya, ia hanya berpangku tangan meratapi nasib tanpa *sa'i* (upaya kerja keras), hampir dapat dipastikan tidak akan memperoleh rahmat mineral itu. Potensi stress atau bahkan depresi dalam kegalauan pikiran berubah menjadi kebahagiaan menyaksikan hasil upaya kerja kerasnya.

2. Mampu membebaskan dirinya dari penyakit-penyakit hati

Penyakit-penyakit hati yang sering menghinggapi manusia merupakan sumber-sumber gangguan mental. Terdapat banyak penyakit hati dalam literatur Islam, antara lain: dengki (*al-hasad*), dendam (*al-hiqd*), buruk sangka (*su'uz-zann*), pamer (*riya'*), sombong (*takabbur*), tamak, dan lain-lain. Tidak mudah mengenalinya ketika bercokol di dalam hati kecuali apabila telah berwujud tingkah laku, meski terus menggerogoti dari dalam. Salah satu di antara penyakit-penyakit hati itu yang sering

menghinggapi manusia adalah iri hati (dengki, *hasad*). Rasulullah *sallallahu 'alaihi wa sallam* mewaspadai iri hati ini sebagai 'predator' (pemangsa) rakus terhadap kebaikan.

إِيَّاكُمْ وَالْحَسَدَ فَإِنَّ الْحَسَدَ يَأْكُلُ الْحَسَنَاتِ كَمَا تَأْكُلُ النَّارُ الْحَطَبَ/الْعُشْبَ. (رواه أبوداود عن أبى هريرة وإبن ماجه عن أنس)

"Waspadalah terhadap irihati, karena irihati itu memakan kebaikan sebagaimana api melalap kayu bakar." (Riwayat Abu Dawud dari Abu Hurairah dan Ibnu Majah dari Anas)[13]

Iri hati dalam ungkapan seriusnya, memangsa kebaikan-kebaikan pelakunya. Betapa tidak, iri hati menghabiskan energi pelakunya, karena terus menerus sibuk memikirkan persoalan orang lain dalam klausa negatif dan berupaya agar nikmat yang diraih orang lain hilang tanpa bekas. Iri hati dan penyakit-penyakit hati lainnya ketika menjadi akut dapat menyebabkan munculnya gangguan mental. Di dalam Al-Qur'an terdapat banyak ayat yang mengimbau manusia agar terbebas dari berbagai penyakit hati seperti *takabbur*, *riya'*, dendam, prasangka buruk, dan lain-lain. Salah satu firman Allah *subhanahu wa ta'ala* dalam Surah al-Hujurat/49: 12 menyebutkan:

يَاأَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اجْتَنِبُوا كَثِيرًا مِنَ الظَّنِّ إِنَّ بَعْضَ الظَّنِّ إِثْمٌ وَلَا تَجَسَّسُوا وَلَا يَغْتَبْ بَعْضُكُمْ بَعْضًا أَيُحِبُّ أَحَدُكُمْ أَنْ يَأْكُلَ لَحْمَ أَخِيهِ مَيْتًا فَكَرِهْتُمُوهُ وَاتَّقُوا اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ تَوَّابٌ رَحِيمٌ (١٢)

Wahai orang-orang yang beriman! Jauhilah banyak dari prasangka, sesungguhnya sebagian prasangka itu dosa, dan janganlah kamu mencari-cari kesalahan orang lain, dan janganlah ada di antara kamu yang menggunjing sebagian yang lain. Apakah ada di antara kamu yang suka memakan daging saudaranya yang sudah mati? Tentu kamu merasa jijik. Dan bertakwalah kepada Allah, sungguh Allah Maha Penerima tobat, Maha Penyayang. (al-Hujurat/49: 12)

3. Mampu beradaptasi terhadap kenyataan (kesuksesan dan kegagalan)

   Dalam kehidupan nyata sehari-hari manusia berhadapan dengan berbagai kondisi, ada yang menyenangkan dan ada pula yang tidak menyenangkan. Kehidupan yang kita alami silih berganti, tidak selamanya menyedihkan dan juga tidak selamanya membahagiakan. Bahkan, banyak di antara manusia yang telah menyadari makna kehidupan mampu mengatasi dan mengelola kesedihan yang menimpanya menjadi sesuatu yang diterima sebagai suatu kenyataan, serta tidak larut berkepanjangan dalam kesedihan itu. Jika ia

menerima suatu kesenangan ia syukuri, dan bila mendapat kemalangan ia bersabar. Ia selalu melihat suatu nilai positif di balik kemalangan yang menimpanya. Karena, semua yang terjadi pada manusia dimaknai sebagai cobaan dari Allah *subhanahu wa ta'ala*. Mari kita cermati firman-Nya dalam Surah Al-Baqarah/2: 155-157:

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ (١٥٥) الَّذِينَ إِذَا أَصَابَتْهُمْ مُصِيبَةٌ قَالُوا إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ (١٥٦) أُولَئِكَ عَلَيْهِمْ صَلَوَاتٌ مِنْ رَبِّهِمْ وَرَحْمَةٌ وَأُولَئِكَ هُمُ الْمُهْتَدُونَ (١٥٧)

Dan Kami pasti akan menguji kamu dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa, dan buah-buahan. Dan sampaikanlah kabar gembira kepada orang-orang yang sabar, (*yaitu*) *orang-orang yang apabila ditimpa musibah, mereka berkata "Inna lillahi wa inna ilaihi raji'un"* (*sesungguhnya kami milik Allah dan kepada-Nyalah kami kembali*)*. Mereka itulah yang memperoleh ampunan dan rahmat dari Tuhannya, dan mereka itulah orang-orang yang mendapat petunjuk.* (al-Baqarah/2: 155-157)

Suatu keniscayaan dalam kehidupan manusia adalah silih bergantinya banyak hal yang dapat memberi kepuasan, kebahagiaan, dan pada kesempatan lain terjadi kemalangan yang dapat membuat kecewa dan sedih. Sejatinya, semua orang dapat menerima sesuatu yang

membahagiakan, tetapi tidak untuk yang menyedihkan. Bagi orang yang sehat mental ia tegar dalam menghadapi kenyataan, apakah yang membahagiakan atau menyedihkan, dengan sikap wajar (tidak berlebih-lebihan) sebagai suatu variasi dan dinamika kehidupan. Apalagi jika didasari oleh iman yang memaknai segala sesuatu yang menimpa manusia berupa musibah sebagai media utama meraih kebaikan dan kesuksesan. Cermati hadis berikut ini:

مَنْ يُرِدِ اللّٰهُ بِهِ خَيْرًا يُصِبْ مِنْهُ (رواه البخارى عن أبى هريرة)

Siapa yang Allah kehendaki memperoleh kebaikan maka ia diberi cobaan (*musibah*). (Riwayat al-Bukhari dari Abi Hurairah)[14]

Sementara orang yang tak mampu beradaptasi dengan kenyataan atau tidak mampu melihat hikmah-hikmah di balik suatu peristiwa, terutama yang tidak diharapkan, pada umumnya memiliki mental yang labil, selalu menyesali diri atau pihak lain dengan kondisi yang ada. Namun, ketika mendapat nikmat ia bersikap euforia, sementara jika memperoleh kemalangan ia merasa terhina dan terpojok. Dalam Surah al-Fajr/89: 15-16 Allah *subhanahu wa ta'ala* menginformasikan:

فَأَمَّا الْإِنْسَانُ إِذَا مَا ابْتَلَاهُ رَبُّهُ فَأَكْرَمَهُ وَنَعَّمَهُ فَيَقُولُ رَبِّي أَكْرَمَنِ (١٥) وَأَمَّا إِذَا مَا ابْتَلَاهُ فَقَدَرَ عَلَيْهِ رِزْقَهُ فَيَقُولُ رَبِّي أَهَانَنِ (١٦)

Maka adapun manusia, apabila Tuhan mengujinya lalu memuliakannya dan memberinya kesenangan, maka dia berkata, "Tuhanku telah memuliakanku."Namun apabila Tuhan mengujinya lalu membatasi rezekinya, maka dia berkata, "Tuhanku telah menghinaku." (al-Fajr/89: 15-16)

Ayat ini turun berkenaan dengan seorang non-Muslim bernama Umayyah ibn Khalaf dan juga kepada semua orang kafir yang beranggapan bahwa kemuliaan itu terletak pada banyaknya harta. Menurut al-Khazin, jika Allah memberi rezeki kepada orang kafir tidak berarti merupakan pemuliaan atau jika kemiskinan menimpa seorang Muslim tidak terkait dengan penghinaan. Karena, kemuliaan itu terletak pada ketaatan seseorang kepada Tuhannya dan kehinaan jika ia melakukan maksiat. Sementara apabila seseorang diberi keluasan rezeki, maka hal itu dimaksudkan sebagai cobaan apakah ia mau mensyukurinya atau tidak, kemiskinan pun merupakan cobaan, apakah orang itu mau sabar atau malah angkuh lalu ingkar.[15] Kondisi-kondisi seperti ini, memperoleh rezeki berlimpah atau pun cekak, bagi orang yang sehat mental dapat dijalani dengan pikiran, sikap, dan tingkah laku positif. Semuanya diterima dan direspons secara wajar dan proporsional.

4. Mampu memperoleh kepuasan dari upaya perjuangan hidupnya

   Hidup adalah perjuangan (*al-hayat jihad*). Jargon ini memotivasi manusia untuk terus berupaya dalam kehidupan. Tidak ada tempat yang nyaman di bumi ini bagi orang tak mau berusaha dan berjuang. Agama Islam mengajarkan agar manusia mau bekerja dan berusaha mencari karunia dari Allah *subhanahu wa ta'ala*, bahkan dipromosikan agar segera setelah selesai salat (Jumat) terus menyebar di bumi mencari karunia itu.[16] Hal ini menunjukkan perlunya ada keseimbangan antara konsep beribadah untuk akhirat dan bekerja untuk mencari penghidupan di dunia,[17] meskipun tetap harus diperhatikan bahwa kehidupan di akhirat lebih baik dan lebih kekal.[18]

   Dengan bekerja, manusia memperoleh karunia dari Allah *subhanahu wa ta'ala* yang harus disyukuri. Tiap orang memperoleh suatu benefit dari hasil usahanya, dan boleh jadi berbeda-beda antara satu dengan yang lain, tergantung pada rezeki masing-masing. Dengan perbedaan itu tidak menyebabkannya kemudian iri hati terhadap perolehan orang lain. Hal ini ditegaskan dalam salah satu ayat pada Surah an-Nisa'/4: 32:

وَلَا تَتَمَنَّوْا مَا فَضَّلَ اللّٰهُ بِهٖ بَعْضَكُمْ عَلٰى بَعْضٍ لِلرِّجَالِ نَصِيبٌ مِمَّا اكْتَسَبُوا وَلِلنِّسَاءِ نَصِيبٌ مِمَّا اكْتَسَبْنَ وَاسْأَلُوا اللّٰهَ مِنْ فَضْلِهٖ إِنَّ اللّٰهَ كَانَ بِكُلِّ شَيْءٍ عَلِيمًا ﴿٣٢﴾

Dan janganlah kamu iri hati terhadap karunia yang telah dilebihkan Allah kepada sebagian kamu atas sebagian yang lain. (*Karena*) *bagi laki-laki ada bagian dari apa yang mereka usahakan, dan bagi perempuan* (*pun*) *ada bagian dari apa yang mereka usahakan. Mohonlah kepada Allah sebagian dari karunia-Nya. Sungguh, Allah Maha Mengetahui segala sesuatu.* (an-Nisa'/4: 32)

Banyak orang tidak pernah merasa puas dengan hasil usahanya betapa pun besar nilai yang diperolehnya, dan karena itu tidak pernah pula bersyukur kepada Allah *subhanahu wa ta'ala* yang memberikan karunia itu. Orang dalam klasifikasi ini, tidak pernah bersyukur dengan apa yang diperolehnya, bermasalah dalam kehidupan mentalnya, karena terus menerus merasa kurang dan selalu menginginkan lebih, bahkan terhadap apa yang telah dimiliki orang lain.

Sayyid Tantawi ketika menafsirkan ayat ini menjelaskan bahwa iri hati yang bercampur ketamakan (*at-tamanna*) yang diharamkan dalam ayat di atas mencakup makna serakah dengan berkeinginan memperoleh apa yang ada di tangan orang lain, dan merasa iri hati dengan apa yang dikaruniakan Allah *subhanahu wa ta'ala* pada seseorang

berupa harta, kedudukan, atau hal-hal lain yang dianggap bernilai oleh manusia. Iri hati dalam pengertian ini dapat mendatangkan gangguan jiwa, rusaknya sendi-sendi moral dan agama, karena hal demikian seperti menolak apa yang telah diberikan oleh Allah *subhanahu wa ta'ala* yang Mahatahu secara persis dan detil tentang kondisi makhluk-Nya.[19]

Bahwa manusia berbeda-beda dalam memperoleh rezeki telah dijelaskan pula di dalam Al-Qur'an, misalnya dalam Surah an-Nahl/16: 71, karena itu harus diterima dan disyukuri dengan cara berbagi dengan orang lain. Firman Allah *subhanahu wa ta'ala*:

وَاللّٰهُ فَضَّلَ بَعْضَكُمْ عَلٰى بَعْضٍ فِي الرِّزْقِ فَمَا الَّذِينَ فُضِّلُوا بِرَادِّي رِزْقِهِمْ عَلٰى مَا مَلَكَتْ أَيْمَانُهُمْ فَهُمْ فِيهِ سَوَاءٌ أَفَبِنِعْمَةِ اللّٰهِ يَجْحَدُونَ (٧١)

Dan Allah melebihkan sebagian kamu atas sebagian yang lain dalam hal rezeki, tetapi orang yang dilebihkan (*rezekinya itu*) *tidak mau memberikan rezekinya kepada para hamba sahaya yang mereka miliki, sehingga mereka sama-sama* (*merasakan*) *rezeki itu. Mengapa mereka mengingkari nikmat Allah?* (an-Nahl/16: 71)

Suatu hal yang harus dicamkan oleh manusia adalah bahwa mereka tidak akan memperoleh selain dari apa yang telah diusahakan. Sementara dampak atau akibat

dari usaha itu pada saatnya akan diperlihatkan oleh Allah *subhanahu wa ta'ala*. Artinya, tidak ada suatu usaha yang sia-sia, karena Allah *subhanahu wa ta'ala* akan memberi balasan sesuai dengan hasil usaha itu. Kalau belum ia peroleh di dunia pasti di akhirat akan diberikan. Perhatikan firman Allah *subhanahu wa ta'ala* dalam Surah an-Najm/53: 39-41 berikut ini:

وَأَنْ لَيْسَ لِلْإِنْسَانِ إِلَّا مَا سَعَى (٣٩) وَأَنَّ سَعْيَهُ سَوْفَ يُرَى (٤٠) ثُمَّ يُجْزَاهُ الْجَزَاءَ الْأَوْفَى (٤١)

Dan bahwa manusia hanya memperoleh apa yang telah diusahakannya, dan sesungguhnya usahanya itu kelak akan diperlihatkan (kepadanya), kemudian akan diberi balasan kepadanya dengan balasan yang paling sempurna. (an-Najm/53: 39-41)

5. Lebih senang memberi daripada menerima

Al-Qur'an mendorong manusia untuk selalu memberi (berbagi) kepada orang lain yang membutuhkan dan tidak dijumpai satu ayat pun yang memerintahkan manusia untuk menerima apalagi meminta-minta. Al-Qur'an menganggap orang-orang yang tidak mau peduli dan berbagi kepada fakir miskin serta anak yatim sebagai pendusta agama. Surat al-Ma'un/107: 1-3 menjelaskan:

أَرَأَيْتَ الَّذِي يُكَذِّبُ بِالدِّينِ (١) فَذَلِكَ الَّذِي يَدُعُّ الْيَتِيمَ (٢) وَلَا يَحُضُّ عَلَى طَعَامِ الْمِسْكِينِ (٣)

Tahukah kamu (orang) yang mendustakan agama? Maka itulah orang yang menghardik anak yatim, dan tidak mendorong memberi makan orang miskin. (al-Ma‘un/107: 1-3)

Pendusta agama dimaksudkan sebagai orang yang mengingkari pembalasan dan hisab di akhirat, yaitu orang yang menyia-nyiakan atau menzalimi anak yatim dan tidak mendorong memberi makan fakir miskin.[20] Karena, memberi bantuan kepada anak yatim, fakir miskin, dan orang-orang lemah lainnya, termasuk perbuatan yang memiliki nilai pahala yang besar di akhirat. Mengapa besar, karena sudah pasti pelakunya tidak mengharapkan balasan dari orang-orang lemah yang dibantunya. Berbeda jika yang diberi itu orang berada boleh jadi di hati kecilnya terbetik suatu harapan balasan. Banyak orang mau memberi sesuatu kepada orang lain dengan asumsi suatu saat ia dapat memperoleh kembali lebih besar dari orang itu. Hal ini yang dilarang oleh Allah *subhanahu wa ta‘ala* dalam firman-Nya Surah al-Muddassir/74: 6:

وَلَا تَمْنُنْ تَسْتَكْثِرُ (٦)

Dan janganlah engkau (Muhammad) memberi (dengan maksud) memperoleh (balasan) yang lebih banyak (al-Muddassir/74: 6)

Orang-orang yang sehat secara mental berperilaku senang manakala dapat membantu orang lain yang membutuhkan pada apa yang ia miliki. Ada rasa bahagia pada dirinya ketika

dapat berbagi dengan orang lain. Perilaku seperti ini yang diharapkan oleh Rasulullah *sallallahu 'alaihi wa sallam* sebagaimana dipahami dari sabdanya berikut ini:

اَلْيَدُ الْعُلْيَا خَيْرٌ مِنْ الْيَدِ السُّفْلَى فَالْيَدُ الْعُلْيَا هِيَ الْمُنْفِقَةُ وَالسُّفْلَى هِيَ السَّائِلَةُ (رواه البخارى عن ابن عمر)

Tangan di atas lebih baik daripada tangan di bawah. Maksud 'tangan di atas' adalah pemberi dan 'tangan di bawah' adalah peminta/penerima. (Riwayat Al-Bukhari dari Ibnu 'Umar)[21]

6. Mampu menjalin hubungan dengan orang lain dan saling menguntungkan.

   Manusia adalah makhluk sosial, ia tak dapat bertahan hidup tanpa orang lain. Ia butuh berkomunikasi, mencintai dan dicintai, berafiliasi dengan orang yang seirama dengannya, dan kemudian mengaktualisasikan dirinya secara optimal. Semua itu membutuhkan keberadaan orang lain. Persahabatan, pergaulan, kerjasama, tolong menolong, adalah naluri kemanusiaan yang harus tetap diwujudkan dan dipelihara dalam kehidupan ini. Hidup menyendiri atau teralienasi dari kehidupan orang banyak merupakan hal yang sangat menyedihkan dan membawa dampak buruk pada kesehatan mental.

   Manusia diciptakan dalam keragaman; gender, etnis, ras, agama, bahasa, warna kulit, budaya, agar mereka berupaya saling mengenal. Dari perkenalan ini dapat dibangun kerjasama

untuk membangun dan memakmurkan bumi tempat tinggal bersama, bukan untuk saling menindas, menzalimi, apalagi saling memangsa. Perhatikan firman Allah *subhanahu wa ta'ala* dalam Surah al-Hujurat/49: 13 sebagai berikut:

يَاأَيُّهَا النَّاسُ إِنَّا خَلَقْنَاكُمْ مِنْ ذَكَرٍ وَأُنْثَى وَجَعَلْنَاكُمْ شُعُوبًا وَقَبَائِلَ لِتَعَارَفُوا إِنَّ أَكْرَمَكُمْ عِنْدَ اللَّهِ أَتْقَاكُمْ إِنَّ اللَّهَ عَلِيمٌ خَبِيرٌ (١٣)

Wahai manusia! Sungguh, Kami telah menciptakan kamu dari seorang laki-laki dan seorang perempuan, kemudian Kami jadikan kamu berbangsa-bangsa dan bersuku-suku agar kamu saling mengenal. Sungguh, yang paling mulia di antara kamu di sisi Allah ialah orang yang paling bertakwa. Sungguh, Allah Maha Mengetahui, Mahateliti. (al-Hujurat/49: 13)

Hikmah keberadaan manusia berbangsa-bangsa dan bersuku-suku adalah agar mereka saling mengenal tentang asal usulnya, lalu tidak bernasab kecuali kepada ayahnya, tapi tidak pula berbangga-bangga tentang keturunannya, karena sudah jelas perbedaan antar mereka yang dianggap oleh Allah *subhanahu wa ta'ala* sebagai ukuran kemuliaan adalah unsur takwa yang ada di dalam sanubari masing-masing, dan ternyata, bukanlah faktor keturunan.[22]

Al-Qur'an mendorong manusia untuk terus saling membantu dalam kebaikan dan ketakwaan, tidak dalam

perbuatan dosa atau permusuhan, sebagaimana dipahami dari Surah al-Ma'idah/5: 2:

... وَتَعَاوَنُوا عَلَى الْبِرِّ وَالتَّقْوَى وَلَا تَعَاوَنُوا عَلَى الْإِثْمِ وَالْعُدْوَانِ وَاتَّقُوا اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ شَدِيدُ الْعِقَابِ (٢)

Dan tolong-menolonglah kamu dalam (mengerjakan) kebajikan dan takwa, dan jangan tolong-menolong dalam berbuat dosa dan permusuhan. Bertakwalah kepada Allah, sungguh, Allah sangat berat siksa-Nya. (al-Ma'idah/5: 2)

7. Bebas dari kecemasan atau ketegangan

   Kecemasan (*anxiety*) adalah salah satu penyebab ketegangan dalam diri manusia yang dapat berakibat pada kekacauan hormonal dan berpengaruh kuat pada keseluruhan sistem kerja tubuh. Banyak tanda-tanda yang sering terjadi pada orang pencemas atau yang mengalami kecemasan seperti tremor (gemetar), keringat dingin, pucat, tegang, dingin, bolak balik ke toilet, gagup, melakukan sesuatu tak terarah, napas tak teratur, jantung berdebar-debar, pingsan, dan sebagainya.

   Kecemasan pada umumnya terjadi pada saat menjelang suatu peristiwa yang sangat tak diharapkan diduga keras akan terwujud. Bagi orang yang berupaya agar mentalnya tak terganggu ia bisa membebaskan dirinya dari belenggu kecemasan, dengan misalnya selalu bertawakal kepada Allah *subhanahu wa ta'ala* dalam segala urusan, dan menerima apa pun yang terjadi setelah

ia berupaya optimal. Ia selalu berprinsip bahwa kalau Allah *subhanahu wa ta'ala* menghendaki maka *que sera sera!* (yang mau terjadi, terjadilah!). Menikmati apa yang tak mampu ditolak dan sudah menjadi bagian dalam kehidupan, kemudian meminimalisasi efek-efek negatif selanjutnya. Persis seperti iklan suatu produk: *Enjoy saja!* Dengan prinsip seperti ini berarti kita telah membebaskan diri dari berbagai ketegangan dan kecemasan.

Al-Qur'an selalu menggandengkan term cemas/khawatir (*anxiety, al-khauf*) dengan sedih (*sadness, al-huzn*) dan mengulangnya hingga tiga belas kali. Dalam psikologi, kedua term ini dimaknai hampir sama kecuali *time case*-nya berbeda. Kecemasan terjadi menjelang suatu peristiwa yang tak diinginkan dan diasumsikan bakal terjadi, dan kesedihan menyusul sesudah peristiwa itu berlangsung. Pesan Al-Qur'an agar jangan cemas dan bersedih dapat kita baca dalam banyak ayat, salah satu di antaranya terdapat pada Surah Fussilat/41: 30:

إِنَّ الَّذِينَ قَالُوا رَبُّنَا اللَّهُ ثُمَّ اسْتَقَامُوا تَتَنَزَّلُ عَلَيْهِمُ الْمَلَائِكَةُ أَلَّا تَخَافُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَبْشِرُوا بِالْجَنَّةِ الَّتِي كُنْتُمْ تُوعَدُونَ (٣٠)

Sesungguhnya orang-orang yang berkata, "Tuhan kami adalah Allah" kemudian mereka meneguhkan pendirian mereka, maka malaikat-malaikat akan turun kepada mereka (dengan berkata), "Janganlah kamu merasa takut

dan janganlah kamu bersedih hati; dan bergembiralah kamu dengan (memperoleh) surga yang telah dijanjikan kepadamu." (Fussilat/41: 30)

8. Mampu mengarahkan permasalahan menjadi penyelesaian konstrukrif

   Dalam kehidupan sehari-hari manusia selalu menemui berbagai masalah, mulai dari yang ringan sampai pada yang pelik, seolah-olah masalah itu inheren dalam kehidupan manusia. Masalah terjadi apabila antara harapan dan kenyataan tidak sesuai. Ada orang yang selalu dapat menyelesaikan masalah yang dihadapinya, tapi ada juga yang sulit atau tidak mampu keluar dari masalah meskipun sebenarnya sederhana penyelesaiannya. Bahkan ada orang yang sudah tak mampu melihat jalan keluar dari masalahnya lalu berputus asa. Bukan karena beratnya masalah itu yang tidak mampu dipikul, tetapi manusia sendiri seringkali tidak mau mencurahkan segenap usahanya secara optimal untuk mengatasi masalah. Karena, Allah *subhanahu wa ta'ala* tidak akan membebani manusia sesuatu yang tak mampu ia pikul. Perhatikan firman Allah *subhanahu wa ta'ala* dalam Surah al-Baqarah/2: 286[23] berikut ini:

لَا يُكَلِّفُ اللّٰهُ نَفْسًا اِلَّا وُسْعَهَا لَهَا مَا كَسَبَتْ وَعَلَيْهَا مَا اكْتَسَبَتْ رَبَّنَا لَا تُؤَاخِذْنَا اِنْ نَسِيْنَا اَوْ اَخْطَأْنَا رَبَّنَا وَلَا

تَحْمِلْ عَلَيْنَا إِصْرًا كَمَا حَمَلْتَهُ عَلَى الَّذِينَ مِنْ قَبْلِنَا رَبَّنَا
وَلَا تُحَمِّلْنَا مَا لَا طَاقَةَ لَنَا بِهِ وَاعْفُ عَنَّا وَاغْفِرْ لَنَا
وَارْحَمْنَا أَنْتَ مَوْلَانَا فَانْصُرْنَا عَلَى الْقَوْمِ الْكَافِرِينَ

(٢٨٦)

Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya. Dia mendapat (pahala) dari kebajikan yang dikerjakannya dan dia mendapat (siksa) dari (kejahatan) yang diperbuatnya. (Mereka berdo'a), "Ya Tuhan kami, janganlah Engkau hukum kami jika kami lupa atau kami melakukan kesalahan. Ya Tuhan kami, janganlah Engkau bebani kami dengan beban yang berat sebagaimana Engkau bebankan kepada orang-orang sebelum kami. Ya Tuhan kami, janganlah Engkau pikulkan kepada kami apa yang tidak sanggup kami memikulnya. Maafkanlah kami, ampunilah kami, dan rahmatilah kami. Engkaulah pelindung kami, maka tolonglah kami menghadapi orang-orang kafir." (al-Baqarah/2; 286)

Menurut Jamaluddin al-Jauzi, yang dimaksud ungkapan *'Allah tidak membebani seseorang'* adalah suatu tugas yang memang jelas-jelas tidak ada kesanggupan untuk melakukan atau mengubahnya seperti tugas melihat dengan mata kepala bagi orang buta.[24] Sedangkan perintah dan larangan Allah *subhanahu wa ta'ala* yang dibebankan kepada manusia tidak satu pun termasuk dalam kategori ini,

yaitu menyulitkan dalam pelaksanaannya, tetapi justru menjadi gizi bagi mental dan obat bagi jasad, serta menjaga manusia dari berbagai kesulitan.[25] Dengan demikian, masalah yang dihadapi oleh manusia berkaitan dengan tugas kewajibannya sebagai hamba semestinya dapat diatasi. Apabila terjadi di luar kesanggupannya maka gugur pula kewajiban itu, atau dalam batas-batas tertentu diberikan *rukhsah* (keringanan).

Sejatinya, Allah *subhanahu wa ta'ala* telah melengkapi manusia instrumen canggih untuk mengatasi berbagai masalah yang dihadapi dalam kehidupannya, yaitu berupa akal pikiran. Tugas akal pikiran adalah membuat keputusan (*decision making*), me-mecahkan masalah (*problem solving*) dan untuk kreativitas (*creativity*). Dengan akal pikiran itu manusia berusaha mengatasi berbagai masalah yang ditemui secara kreatif sehingga mudah mengambil langkah-langkah penyelesaian berikutnya. Tidak buntu dalam satu titik lalu melakukan tindakan-tindakan yang bertentangan dengan nilai-nilai kemanusiaan seperti mengakhiri hidup secara tragis.

Persoalan yang dihadapi manusia memang berbeda-beda, baik dari segi ragamnya maupun intensitasnya. Akan tetapi apabila dihadapi dengan pikiran positif (*positive thinking*) maka kemungkinan besar bisa diatasi atau, paling tidak, persoalan itu tidak bertambah buruk. Orang-orang yang sehat mental berupaya mengalihkan masalah yang menghadangnya kepada hal-hal konstruktif. Sebab, jika ada tekad untuk keluar dari suatu kemelut, maka di sana pun Allah *subhanahu wa ta'ala* akan membantu, apalagi jika

orang itu senantiasa menumbuhsuburkan ketakwaannya. Dengan bekal ketakwaan kepada Allah *subhanahu wa ta'ala* semua masalah akan terselesaikan dengan baik, sebagaimana firman-Nya dalam Surah at-Talaq/65: 2-3:

... وَمَنْ يَتَّقِ اللّٰهَ يَجْعَلْ لَهُ مَخْرَجًا (٢) وَيَرْزُقْهُ مِنْ حَيْثُ لَا يَحْتَسِبُ وَمَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَى اللّٰهِ فَهُوَ حَسْبُهُ إِنَّ اللّٰهَ بَالِغُ أَمْرِهِ قَدْ جَعَلَ اللّٰهُ لِكُلِّ شَيْءٍ قَدْرًا (٣)

Barang siapa bertakwa kepada Allah niscaya Dia akan membukakan jalan keluar baginya,Dan Dia memberinya rezeki dari arah yang tidak disangka-sangkanya. Dan barang siapa bertawakal kepada Allah, niscaya Allah akan mencukupkan (keperluan)nya. Sesungguhnya Allah melaksanakan urusan-Nya. Sungguh, Allah telah mengadakan ketentuan bagi setiap sesuatu. (at-Talaq/65: 2-3)

9. Memiliki rasa setia kawan terhadap sesama

Salah satu faktor pembeda manusia dengan hewan adalah kepekaan dan kesetiakawanan sosial. Manusia memiliki rasa simpati dan empati terhadap penderitaan sesamanya. Perasaan ini bersifat instingtif namun bisa tumpul atau tajam tergantung dari sentuhan lingkungan di mana kita berada dan belajar mengimitasi berbagai hal.

Rasulullah *sallallahu 'alaihi wa sallam* telah meletakkan persamaan hak dan menghilangkan diskriminasi berdasarkan

ras, etnis, warna kulit, melalui khutbahnya yang terkenal pada Haji *Wada'*. Persaudaraan dan kesetiakawanan sosial sangat penting dibangun di kalangan masyarakat luas, sebagaimana telah dicontohkan oleh penduduk Madinah (Yasrib) ketika Muhajirin sampai dan bertempat tinggal di Madinah. Hal itu digambarkan dalam Surah al-Hasyr/59: 9:

وَالَّذِينَ تَبَوَّءُوا الدَّارَ وَالْإِيمَانَ مِنْ قَبْلِهِمْ يُحِبُّونَ مَنْ هَاجَرَ إِلَيْهِمْ وَلَا يَجِدُونَ فِي صُدُورِهِمْ حَاجَةً مِمَّا أُوتُوا وَيُؤْثِرُونَ عَلَى أَنْفُسِهِمْ وَلَوْ كَانَ بِهِمْ خَصَاصَةٌ وَمَنْ يُوقَ شُحَّ نَفْسِهِ فَأُولَئِكَ هُمُ الْمُفْلِحُونَ (٩)

Dan orang-orang (*Ansar*) *yang telah menempati kota Madinah dan telah beriman sebelum* (*kedatangan*) *mereka* (*Muhajirin*), *mereka mencintai orang yang berhijrah ke tempat mereka. Dan mereka tidak menaruh keinginan dalam hati mereka terhadap apa yang diberikan kepada mereka* (*Muhajirin*)*; dan mereka mengutamakan* (*Muhajirin*), *atas dirinya sendiri, meskipun mereka juga memerlukan. Dan siapa yang dijaga dirinya dari kekikiran, maka mereka itulah orang-orang yang beruntung.* (al-Hasyr/59: 9)

Ayat ini turun berkenaan kasus Abu Talhah (yang lain menyebut: Sabit ibn Qays, atau Abu Nasr Abdur-Rahim) yang begitu berempati kepada saudaranya seiman 'pengungsi' dari kaum Muhajirin. Ia sendiri kesulitan dalam hidupnya, tetapi

masih tetap mengutamakan saudaranya meski harus memberikan makanan yang tadinya untuk anak balitanya.[26] Walaupun ayat ini turun sebagai apresiasi terhadap sikap empati yang ditunjukkan seorang Ansar kepada Muhajirin, namun kondisi itu merata pada hampir semua kaum Ansar. Faktor senang membantu kepada saudara seiman itu merupakan gejala umum yang terjadi pada masyarakat Madinah sebagai bagian dari pengamalan ajaran agama.

Kesetiakawanan sosial melahirkan perhatian dan empati kepada sesama tanpa pamrih. Kalau memberi bantuan ia tidak pernah mengharap apa-apa, bahkan terima kasih sekalipun. Perhatikan firman Allah *subhanahu wa ta'ala* dalam Surah Al-Insan/76: 8-9:

وَيُطْعِمُونَ الطَّعَامَ عَلَى حُبِّهِ مِسْكِينًا وَيَتِيمًا وَأَسِيرًا (٨) إِنَّمَا نُطْعِمُكُمْ لِوَجْهِ اللَّهِ لَا نُرِيدُ مِنْكُمْ جَزَاءً وَلَا شُكُورًا (٩)

Dan mereka memberikan makanan yang disukainya kepada orang miskin, anak yatim dan orang yang ditawan, (*sambil berkata*), *"Sesungguhnya kami memberi makanan kepadamu hanyalah karena mengharapkan keridaan Allah, kami tidak mengharap balasan dan terima kasih dari kamu.* (al-Insan/76: 8-9)

Menurut al-Alusi bahwa makna ungkapan 'tidak mengharap balasan dan terima kasih' adalah balasan dalam bentuk perbuatan maupun perkataan. Ucapan terima kasih merupakan penegasan dari balasan yang

tersebut sebelumnya.[27] Penegasan ini penting karena betapa banyak orang melakukan suatu aktivitas sosial tetapi di balik itu ada agenda-agenda tersembunyi, atau karena target-target tertentu, bukan karena Allah *subhanahu wa ta'ala* semata. Padahal, telah sangat jelas bahwa sebuah perbuatan yang disertai dengan riya' atau semacamnya di balik bantuan yang diberikan kepada orang lain akan menjadi tak bermakna. Ibarat yang digambarkan Al-Qur'an laksana debu tanah di atas batu licin lalu ditimpa hujan deras maka tidak ada bekas yang tersisa. (Baca: Surah al-Baqarah/2: 264).

Perilaku setia kawan dan mau membantu orang lain tanpa pamrih lazim diistilahkan dengan *altruisme*. Dalam bahasa agama bertindak ikhlas, melakukan sesuatu tanpa pamrih. Menyaksikan penderitaan orang lain (dalam ayat di atas disebut tiga kelompok; miskin, yatim, dan tawanan) seharusnya memicu empati kita, dan pada akhirnya mendorong tingkah laku untuk membantu melepaskan atau meringankan penderitaan itu, meskipun kadang-kadang hal itu alpa dilakukan.

Sebuah ilustrasi menarik, lucu, tapi juga ironi, digambarkan dalam buku *Social Psychology: Understanding Human Interaction* dalam sebuah rangkaian cerita komik yang boleh jadi terjadi di lingkungan kita dalam versi yang berbeda. Seseorang terlentang di emperan sebuah toko yang tiap hari dilewati banyak pejalan kaki, seperti pingsan dan butuh bantuan. Banyak orang lalu lalang di situ, tapi tak ada yang menghiraukannya kecuali seorang anak kecil yang dengan tulus menyapa dan menawarkan

bantuannya. Tak disangka 'korban' itu adalah seorang jutawan yang sebenarnya hanya berpura-pura butuh bantuan, lalu memberikan amplop berisi uang kepada anak kecil itu sejumlah lima ribu dollar. Dengan cepat berita ini tersiar ke mana-mana. Selang seminggu kemudian tidak jauh dari tempat semula, ia melakukan aksi yang sama, dan ternyata hampir semua orang yang lalu lalang di situ berebut mau menolong, tentu dengan harapan memperoleh lima ribu dollar.[28]

Dari ilustrasi ini sangat jelas bahwa tindakan anak kecil memberi bantuan pada peristiwa pertama adalah tindakan *altruisme*, tetapi tindakan banyak orang pada peristiwa kedua bukan tindakan *altruisme*, karena jelas ada interesnya. Kalau suatu saat sesudah membaca ini lalu kita pun tergerak membantu orang dengan harapan bertemu pula dengan jutawan, tentu bukan *altruisme* lagi karena sudah ada pamrih (tidak atas dasar keikhlasan). Pada Surah al-Insan/76: 8-9 di atas, Allah *subhanahu wa ta'ala* memotivasi manusia untuk senantiasa bertindak altruistik, tanpa pamrih, bahkan terima kasih pun tidak menjadi target dalam memberikan bantuan kepada orang lain. *Wallahu a'lam bis-sawwab*

Catatan

---

[1] Surah Ali 'Imran/3: 185; Al-Anbiya'/21: 35; Al-'Ankabut/29: 85.

[2] Konsep sehat menurut WHO: *"Health is a state of complete physical, mental, and social wellbeing and not merely the absence of disease or infirmity."*

[3] Surah At-Tin/95: 4; Al-Infitar/82: 7.

[4] Diartikan sebagai partikel-partikel debu sebagaimana dipahami dari Surah Al-Baqarah/2: 264.

[5] Komfirmasi tentang makna ekstrak tanah liat dipahami dari Surah Al-Mu'minun/23: 12 dengan ungkapan *'sulalah min tin'*. Sedangkan ungkapan *'tin lazib* ' dalam Surah As-Saffat/37: 11 dipahami sebagai tanah yang telah mengandung unsur hidrogen sebagai salah satu unsur penting bagi makhluk hidup, bahwa segala sesuatu yang hidup diciptakan dari unsur air (lihat Surah Al-Anbiya'/21: 30).

[6] Syihabuddin Mahmud al-Alusi, *Ruhul-Ma'ani fit-Tafsiril-Qur'anil 'Azim was-Sab'il-Masani,* juz 9, h. 484. Teks al-Alusi sebagai berikut:

النفخ في العرف إجراء الريح من الفم أو غيره في تجويف جسم صالح لإمساكها والامتلاء بها ، والمراد هنا تمثيل إفاضة ما به الحياة بالفعل على المادة القابلة لها وليس هناك نفخ حقيقة.

(Al-nafkh dalam bahasa sehari-hari adalah mengalirkan udara dari mulut atau lainnya untuk membuat rongga pada jisim yang dapat menahan dan mengisinya. Dan yang dimaksud dalam ayat itu adalah penggambaran adanya pancaran (emanasi) yang menyebabkan kehidupan menjadi aktual terhadap materi yang menerimanya, bukan dimaksudkan sebagai tiupan sungguhan).

[7] www.who.int/mental_health/en/

[8] www.who.int/mental_health/en/

[9] Muhammad ibn 'Ali asy-Syaukani, *Fathul Qadir; Al-Jami' Bayna Fannir-Riwayah wad-Dirayah minal 'Ilmit-Tafsir,* juz 2, h. 130.

[10]'Alauddin al-Khazin, *Lubabut-Ta'wil fi Ma'anit-Tanzil*, juz 2, h. 74- Muhammad Sayyid Tantawi, a*t-Tafsirul-Wasit*, juz 1, h. 924.

[11] Muhammad Sayyid Tantawi, a*t-Tafsirul-Wasit*, juz 1, h. 4537.

[12]*Tahassus* (dengan ha') sangat dekat dengan *tajassus* (dengan jim), jika *tahassus* dimaknai sebagai mencari informasi melalui indra (investigasi) untuk hal-hal positif (kebaikan), maka *tajassus* untuk hal-hal negatif (keburukan). Lihat 'Alauddin al-Khazin, *Lubabut-Ta'wil fi Ma'anit-Tanzil*, juz 4, h. 49; Ibnu Kasir, *Tafsir Al-Qur'an al-'Azim*, juz 4, h. 406.

[13]Abu Dawud Sulaiman As-Sijistani. *Sunan Abi Dawud*, juz 13, h. 56, hadis no. 4257; Ibnu Majah Al-Quzwaini, *Sunan Ibni Majah*, juz 12, h. 253, hadis no. 4200.

[14] Muhammad ibn Isma'il al-Bukhari, *Jami'us-Sahih al-Bukhari*, juz 17 h. 377, hadis no. 5213.

[15]'Alauddin al-Khazin, *Lubabut-Ta'wil fi Ma'anit-Tanzil*, juz 2, h. 74; Muhammad Sayyid Tantawi, a*t-Tafsirul-Wasit*, juz 6, h. 262

[16] Lihat Surah Al-Jumu'ah/62: 10.

[17] Lihat Surah Al-Qasas/28: 77.

[18] Lihat Surah Al-Isra'/17: 21, 60; Taha/20: 131; Al-A'la/87: 17; A○-Duha/93: 4.

[19] Muhammad Sayyid Tantawi, *at-Tafsirul-Wasit*, juz 1, h. 928.

[20] Lajnah min 'Ulama' al-Azhar, *Tafsir al-Muntakhab*, juz 3, h. 105.

[21] Muhammad ibn Isma'il al-Bukhari, *Jami'us-Sahih al-Bukhari,* juz 5, h. 249, hadis no. 1339; Muslim ibn hajjaj an-Naisaburi, *Jami'us-Sahih Muslim*, juz 5, h. 234, hadis no. 1715; Abu Dawud Sulaiman As-Sijistani, *Sunan Abi Dawud,* juz 4, h. 4, hadis no. 1405; Abu 'Isa at-Tirmizi, *Sunan at-Tirmizi,* juz 3, h. 99, hadis no. 616; Abu 'Abdillah Ahmad Asy-Syaibani, *Musnad Ahmad*, juz 11, h. 128, hadis no. 5092, dan juz 12, h. 7, hadis no. 5470; Abu al-hasan 'Ali ibn 'Umar ad-Daruqutni, *Sunan ad-Daruqutni*, juz 9 h. 94, hadis no. 3826.

[22] Abu al-Qasim Mahmud az-Zamakhsyari, *al-Kasysyaf,* juz 6, h.381

[23] Lihat juga Surah al-Baqarah/2: 233; al-An'am/6: 152; al-A'raf/7: 42; al-Mu'minun/23: 62.

[24] Jamaluddin al-Jauzi, *Zadul-Masir fil 'ilmit-Tafsir*, juz 1, h. 296

[25]'Abdurrahman as-Sa'di, *Taysirul-Karimir-Rahman fi Tafsiril Kalamil-Mannan,* Muhaqqiq, 'Abdurrahman ibnu Ma'la, *Mu'assasatur-Risalah,* 2000, juz 1, h 120.

[26] al-Qurtubi, *al-Jami' li Ahkamil-Qur'an,* (Beirut: Darul-Fikr, 1999M/ 1420H, juz 18, h. 24-25.

[27] Syihabuddin Mahmud al-Alusi, *Ruhul Ma'ani fi Tafsiril-Qur'anil-Azim was-Sab'il-Masani*, juz 22, h. 8.

[28]Robert A. Baron dan Donn Byrne, *Social Psychology Understanding Human Interaction*, Boston Allyn dan Bacon Inc, 1991, h. 447.

KESEHATAN MASYARAKAT

A. Pendahuluan

Al-Qur'an sangat menekankan kesehatan dan pola hidup yang sehat; namun, di dalam Al-Qur'an tidak ditemukan perkataan *sihhah* (صحّة) yang berarti sehat atau kesehatan. Sungguh pun demikian, Al-Qur'an menyebut beberapa ungkapan yang menjadi pilar utama kesehatan seperti ungkapan; فَاغْسِلُوْا (*basuhlah*) dan فَاطّهّرُوا (*mandilah/bersucilah*) pada Surah al-Ma'idah/5 ayat 6 yang berikut:

يَاأَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِذَا قُمْتُمْ إِلَى الصَّلَاةِ فَاغْسِلُوا وُجُوهَكُمْ وَأَيْدِيَكُمْ إِلَى الْمَرَافِقِ وَامْسَحُوا بِرُءُوسِكُمْ وَأَرْجُلَكُمْ إِلَى الْكَعْبَيْنِ وَإِنْ كُنْتُمْ جُنُبًا فَاطَّهَّرُوا وَإِنْ كُنْتُمْ مَرْضَى أَوْ عَلَى سَفَرٍ أَوْ جَاءَ أَحَدٌ مِنْكُمْ مِنَ الْغَائِطِ أَوْ لَامَسْتُمُ النِّسَاءَ فَلَمْ تَجِدُوا مَاءً فَتَيَمَّمُوا صَعِيدًا طَيِّبًا فَامْسَحُوا بِوُجُوهِكُمْ وَأَيْدِيكُمْ مِنْهُ مَا يُرِيدُ اللَّهُ لِيَجْعَلَ عَلَيْكُمْ مِنْ حَرَجٍ وَلَكِنْ يُرِيدُ لِيُطَهِّرَكُمْ وَلِيُتِمَّ نِعْمَتَهُ عَلَيْكُمْ لَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ (٦)

Wahai orang-orang yang beriman! Apabila kamu hendak melaksanakan salat, maka basuhlah wajahmu dan tanganmu sampai ke siku, dan sapulah kepalamu dan (*basuh*) *kedua kakimu sampai ke kedua mata kaki. Jika kamu junub maka mandilah. Dan jika kamu sakit atau dalam perjalanan atau kembali dari tempat buang air* (*kakus*) *atau menyentuh perempuan, maka jika kamu tidak memperoleh air, maka bertayamumlah dengan debu yang baik* (*suci*)*; usaplah wajahmu dan tanganmu dengan* (*debu*) *itu. Allah tidak ingin menyulitkan kamu, tetapi Dia hendak membersihkan kamu dan menyempurnakan nikmat-Nya bagimu agar kamu bersyukur.* (al-Ma'idah/5: 6)

Pesan utama Surah al-Ma'idah/5 ayat 6 ini adalah agar orang beriman menjaga kesucian, baik kesucian lahir maupun kesucian batin. Kebersihan atau kesucian menjadi pangkal

kesehatan. Dalam Islam, kebersihan atau kesucian menjadi pintu gerbang ibadah. Oleh sebab itu, para ulama fikih menempatkan wudu dalam باب الطهارة (Bab Bersuci). Menurut Quraish Shihab, apabila memahami redaksi ayat di atas, terlepas dari Sunnah Nabi Muhammad *sallallahu 'alaihi wa sallam*, maka boleh jadi ada yang berkata bahwa berwudu adalah tuntunan ayat ini setiap kali seseorang akan melaksanakan salat; tetapi bila memahaminya dengan mengacu kepada as-Sunnah diketahui bahwa perintah berwudu hanya diwajibkan terhadap mereka yang tidak dalam keadaan suci.[1]

Firman Allah *subhanahu wa ta'ala* فَاغْسِلُوْا (basuhlah), berarti mengalirkan air pada anggota badan yang dimaksud, yaitu wajah, kedua tangan, dan kedua kaki hingga mata kaki. Sementara itu, ada ulama yang berpendapat bahwa فَاغْسِلُوْا (basuhlah), tidak cukup dengan hanya mengalirkan air pada anggota tubuh yang dimaksud, tetapi menambahkannya dengan keharusan menggosok anggota badan itu ketika mengalirkan air waktu berwudu.[2]

Wudu dengan keharusan mengalirkan air pada anggota tubuh seperti wajah, kedua tangan hingga kedua siku dan kedua kaki hingga kedua mata kaki, serta keharusan menggosok anggota badan itu ketika mengalirkan air waktu berwudu menunjukkan betapa Al-Qur'an peduli tentang kebersihan yang menjadi esensi pola hidup sehat. Al-Qur′an pun menjelaskan bahwa Allah *subhanahu wa ta'ala* menurunkan air dari langit

melalui terjadinya angin, awan, dan hujan; tiada lain agar manusia bisa menggunakan air tersebut untuk bersuci. Allah *subhanahu wa ta'ala* berfirman:

... وَيُنَزِّلُ عَلَيْكُمْ مِنَ السَّمَاءِ مَاءً لِيُطَهِّرَكُمْ بِهِ ... (١١)

Dan Allah menurunkan air (*hujan*) *dari langit kepadamu untuk menyucikan kamu dengan* (*hujan*) *itu.* (al-Anfal/8: 11)

Dalam *Al-Qur'an dan Tafsirnya* terbitan Departemen Agama RI disebutkan bahwa tujuan Allah *subhanahu wa ta'ala* menurunkan hujan dari langit dalam perang Badar itu untuk memberikan kemungkinan kaum Muslim agar mereka dapat bersuci dari hadas dan junub sehingga mereka dapat beribadah dalam keadaan suci lahir batin.[3] Sementara itu, Quraish Shihab ketika menafsirkan ayat ini menulis: "Yang juga merupakan nikmat-Nya adalah Dia menurunkan hujan kepada kamu dari langit sehingga kamu dapat memenuhi kebutuhan minum kamu di padang pasir, dan untuk menyucikan kamu dengan air itu yakni dengan menggunakannya untuk berwudu atau mandi wajib dan sunnah[4].

Sejalan dengan penjelasan Quraish Shihab serta *Al-Qur'an dan Tafsirnya* terbitan Departemen Agama RI di atas, ketika menafsirkan Surah al-Anfal/8 ayat 11 ini, Muhammad 'Ali as-Sabuni menyatakan: "Dan Dia menurunkan untuk kamu air dari langit untuk menambah kenikmatan yang lainnya; yaitu pada waktu perang Badar kaum muslim mengalami ketiadaan air. Kemudian Allah *subhanahu wa ta'ala* menurunkan hujan kepada mereka sehingga mengalirlah air di lembah-lembah. Di antara

mereka ada yang junub, maka mereka bisa bersuci dari junubnya dengan air hujan itu. Allah *subhanahu wa ta'ala* menyatakan: *"untuk menyucikan kamu sekalian dengan air hujan tersebut dari hadas dan junub"*.[5]

Kesucian fisik dan rohani yang mendasari kewajiban wudu dan mandi junub berhubungan dengan hadas kecil dan besar yang keduanya merupakan kebutuhan biologis. Hadas kecil berhubungan dengan proses mengeluarkan angin, urin dan *defekasi,* yang di dalam Surah al-Ma'idah ayat 6 di atas diungkapkan dengan kalimat أَوْجَاءَ أَحَدٌ مِنْكُمْ مِنَ الْغَائِطِ (*atau kembali dari tempat buang air atau kakus*). Demikian juga hadas besar yang harus dihilangkan dengan mandi junub berhubungan dengan peristiwa hubungan suami istri, haid, dan melahirkan (*nifas*). Semua ini tidak hanya berhubungan dengan kebersihan atau kesucian fisik dan kesucian mental, tetapi juga berhubungan dengan kesehatan manusia secara holistik, meliputi kesehatan fisik dan kesehatan mental.

B. Kesehatan

Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), sebagaimana disebutkan M.K. Tadjudin, mendefinisikan kesehatan sebagai berikut: *"Health is a state of complete physical, mental, and social wellbeing and not merely an absence of disease or infirmity"*.[6] Kesehatan adalah sebuah pernyataan tentang keadaan fisik, mental, dan sosial yang baik (sejahtera) secara paripurna; tidak hanya semata-mata ber-kenaan dengan tidak adanya penyakit atau kelemahan. Oleh sebab itu secara lebih operasional, kesehatan dirumuskan sebagai berikut: *"Health is a condition or quality of*

the human organism expressing the adequate functioning of the organism in given conditions, genetic or environmental. Health means there is no obvious evidence of disease, and that a person and organs of the body are functioning normally".[7] Kesehatan adalah keadaan atau kualitas organisme manusia yang mampu menjalankan fungsinya (dengan baik), karena faktor genetika atau lingkungan.

Dengan demikian, kesehatan adalah totalitas yang menunjukkan tidak adanya penyakit, dan bahwa organ-organ tubuh berfungsi secara normal. Konsep kesehatan secara holistik meliputi berbagai dimensi seperti dimensi fisik, mental, sosial, spiritual, emosi, pekerjaan, filosofis, kultural, sosial ekonomi, pendidikan, makanan dan minuman (*nutrisi*), kuratif, dan preventif[8] yang secara keseluruhan merupakan bagian dari cakupan materi Kesehatan Masyarakat.

C. Kesehatan Masyarakat

Batasan yang paling tua mengatakan bahwa kesehatan masyarakat adalah "upaya-upaya untuk mengatasi masalah sanitasi yang mengganggu kesehatan". Dengan demikian, kesehatan masyarakat adalah upaya memperbaiki dan meningkatkan sanitasi lingkungan. Kemudian pada akhir abad ke-18 kesehatan masyarakat didefinisikan sebagai pencegahan penyakit yang terjadi dalam masyarakat melalui perbaikan sanitasi lingkungan dan pencegahan penyakit melalui imunisasi. Pada awal abad ke-19 kesehatan masyarakat diartikan sebagai suatu upaya integrasi antara ilmu sanitasi

dengan ilmu kedokteran; sedangkan ilmu kedokteran sendiri merupakan perpaduan antara ilmu biologi dan ilmu sosial. Dalam perkembangan selanjutnya, kesehatan masyarakat diartikan sebagai aplikasi dan kegiatan terpadu antara sanitasi dan pengobatan (kedokteran) dalam mencegah penyakit yang melanda penduduk atau masyarakat.[9]

Pada abad 20 Charles Edward Amory Winslow (1877-1957), yang dikenal sebagai bapak kesehatan masyarakat, menyatakan bahwa: "kesehatan masyarakat adalah ilmu dan seni mencegah penyakit, memperpanjang hidup, dan meningkatkan kesehatan melalui usaha-usaha pengorganisasian masyarakat untuk: (1) Perbaikan sanitasi lingkungan; (2) Pemberantasan penyakit menular; (3) Pendidikan untuk kebersihan perseorangan; (4) Pengorganisasian pelayanan-pelayanan medis dan perawatan untuk diagnosis dini dan pengobatan; dan (5) Pengembangan rekayasa sosial untuk menjamin setiap orang terpenuhi kebutuhan hidup yang layak dalam memelihara kesehatannya."[10]

Sementara itu menurut Soekidjo Notoatmodjo: "Lima bidang kegiatan kesehatan masyarakat itu dapat dikelompokkan menjadi dua bagian; *Pertama*, bidang pendidikan kesehatan. Bidang ini meliputi pendidikan untuk kebersihan perseorangan dan pengembangan rekayasa sosial untuk menjamin setiap orang terpenuhi kebutuhan hidupnya yang layak dalam memelihara kesehatannya. *Kedua*, bidang sanitasi, pemberantasan penyakit dan pelayanan kesehatan.[11]

Menurut konsep baru tentang pengelolaan kesehatan masyarakat (*public health*), bahwa kesehatan masyarakat harus

dikelola dengan memberdayakan sumber daya lokal, nasional, dan internasional yang memungkinkan rakyat mengarahkan produktivitas hidupnya secara sosial maupun secara ekonomi.[12]

Sementara itu, menurut rumusan yang dikeluarkan Ditjen Bina Kesehatan Masyarakat Departemen Kesehatan RI, Program Kesehatan Masyarakat adalah bagian dari program pembangunan kesehatan nasional. Tujuan utamanya adalah untuk meningkatkan derajat kesehatan dan kemandirian masyarakat dalam pemeliharaan kesehatan, dengan titik berat pada upaya peningkatan kualitas hidup dan pencegahan penyakit, di samping pengobatan dan pemulihan. Oleh karena itu program kesehatan masyarakat perlu ditingkatkan agar status kesehatan masyarakat terus meningkat, terutama bagi wilayah atau daerah yang Angka Kematian Ibu (AKI), Angka Kematian Balita (AKB) serta Umur Harapan Hidup rendah, sebagai indikator yang berperan dalam *Human Proverti Index* (HPI).[13]

Dengan demikian, kegiatan yang menopang terwujudnya kesehatan masyarakat (*public health*) cukup banyak dan luas, antara lain meliputi pembudayaan:

1. Kebersihan Pakaian

   Al-Qur'an sangat menekankan kebersihan dan pola hidup yang bersih. Dengan berpedoman kepada Al-Qur'an, setiap pribadi Muslim seharusnya memiliki pola hidup yang bersih dan menjadi mujahid yang gigih dalam mewujudkan pribadi yang bersih dan lingkungan yang bersih, terutama

tentang kebersihan pakaian sebagaimana disebutkan di dalam Al-Qur′an sebagai berikut:

يَاأَيُّهَا الْمُدَّثِّرُ (١) قُمْ فَأَنْذِرْ (٢) وَرَبَّكَ فَكَبِّرْ (٣) وَثِيَابَكَ فَطَهِّرْ (٤) وَالرُّجْزَ فَاهْجُرْ (٥) وَلَا تَمْنُنْ تَسْتَكْثِرُ (٦) وَلِرَبِّكَ فَاصْبِرْ (٧)

Wahai orang yang berkemul (*berselimut*)*! Bangunlah, lalu berilah peringatan! dan agungkanlah Tuhanmu, dan bersihkanlah pakaianmu, dan tinggalkanlah segala* (*perbuatan*) *yang keji, dan janganlah engkau* (*Muhammad*) *memberi* (*dengan maksud*) *memperoleh* (*balasan*) *yang lebih banyak. Dan karena Tuhanmu, bersabarlah.* (al-Muddassir/74: 1-7)

Pada ayat di atas, salah satu perintah Allah *subhanahu wa ta‘ala* kepada Nabi Muhammad *sallallahu ‘alaihi wa sallam* sebelum beliau melaksanakan misi kenabian dan kerasulan adalah وَثِيَابَكَ فَطَهِّرْ, yakni perintah agar Rasulullah *sallallahu ‘alaihi wa sallam* membersihkan pakaian. Menurut ar-Ragib al-Isfahani, pakar bahasa Al-Qur′an, "perkataan *at-taharah* (kesucian) di dalam Al-Qur′an mengandung dua pengertian, kesucian jasmani dan kesucian jiwa. Keseluruhan *dilalah* (konotasi) ayat-ayat Al-Qur′an tentang *at-taharah* mengacu kepada dua makna kesucian tersebut".[14]

Sejalan dengan pendapat al-Isfahani di atas, ‘Abdur-Rahman bin Nasir as-Sa‘di mengatakan: “Sesungguhnya sangat mungkin bahwa yang dimaksud dengan *as-siyab* (pakaian) pada ayat di atas adalah keseluruhan perbuatan Rasulullah *sallallahu ‘alaihi wa sallam*; sedang membersihkan-nya adalah dengan menjamin kemurnian dan ketulusan niatnya, serta membumikannya dalam bentuk yang paling sempurna; membersihkannya dari kebatilan, kerusakan, dan kekurangan seperti perbuatan jahat, riya, *nifaq* (kemunafikan), *‘ujub* (membanggakan diri), *takabbur* (sombong), dan lupa kepada Allah *subhanahu wa ta‘ala*, yang setiap hamba diperintah untuk menjauhinya.”

Demikian juga ayat tersebut mengandung pengertian *ta·hir as-siyab* (membersihkan pakaian) dari najis, karena bersih dari najis itu merupakan syarat sah amal, terutama dalam salat. Sebaliknya sangat mungkin bahwa yang dimaksud dengan *as-siyab* (pakaian) pada ayat tersebut adalah pakaian yang sudah diketahui umum (penutup tubuh); dan sesungguhnya beliau diperintah untuk membersihkannya dari semua jenis najis, terutama dalam salat. Sebab perintah untuk membersihkan pakaian lahir mengandung makna bahwa kebersihan lahir merupakan kesempurnaan dari kebersihan batin.”[15]

Memperkuat pendapat as-Sa‘di di atas, Muhammad ’Ali as-Sabuni, guru besar Universitas King ‘Abdul ‘Aziz, Mekah, menyatakan bahwa ayat Al-Qur′an وَثِيَابَكَ فَطَهِّرْ mengandung pengertian, dan pakaian engkau (Muhammad),

hendaklah engkau bersihkan dari najis dan berbagai benda yang mengotorinya. Sebab orang beriman itu bersih dan indah; tidak selayaknya berpakaian kotor."[16]

Menurut Ibnu Zaid, orang-orang musyrik (Mekkah) itu tidak memiliki budaya untuk membersihkan dirinya (dari hadas kecil dan hadas besar), maka Allah *subhanahu wa ta'ala* memerintahkan Rasulullah *sallallahu 'alaihi wa sallam* untuk menyucikan dirinya dari hadas kecil dengan berwudu dan menyucikan dirinya dari hadas besar dengan mandi junub, serta menyucikan pakaian dari najis.[17] Sementara itu Ibnu 'Abbas berkata bahwa: "Pakaian itu sering menjadi kiasan dari kalbu, maka ayat di atas mengandung makna "dan kalbumu (Muhammad *sallallahu 'alaihi wa sallam*), bersihkanlah dari dosa dan maksiat".[18] Jadi, kebersihan yang diperintahkan Allah *subhanahu wa ta'ala* kepada Nabi Muhammad *sallallahu 'alaihi wa sallam* itu adalah sebuah konsep kebersihan terpadu yang mencakup kebersihan fisik dan mental.

Dapat pula ditegaskan bahwa istilah *at-Taharah* (kesucian) di dalam Al-Qur'an memiliki cakupan makna yang luas dan mendalam, tidak hanya berkenaan dengan kebersihan fisik meliputi kebersihan badan, pakaian, rumah ibadah, air, makanan dan minuman; tetapi juga berkenaan dengan kesucian jiwa dan sifat-sifat orang yang suci jiwanya yang menjadi sebab harkat dan martabatnya diangkat oleh Allah *subhanahu wa ta'ala* ke dalam posisi *muqarrabun*, orang-orang yang didekatkan

kepada Allah *subhanahu wa ta'ala*. Rasulullah *sallallahu 'alaihi wa sallam* menghubungkan kebersihan dengan iman. Sabda beliau:

الطُّهُوْرُ شَطْرُ الْإِيمْاَنِ (رواه أحمد ومسلم والترمذي)

Kebersihan itu sebagian dari keimananan (Riwayat Ahmad, Muslim dan at-Tirmizi)

Bertitik tolak dari luasnya cakupan makna *a·-·aharah* di dalam Al-Qur'an, Kyai Sahal Mahfudh menegaskan bahwa: "Istilah fikih *at-taharah* sesungguhnya dapat diperluas menjadi wajib bersih rumah, kamar mandi, tempat sampah, wajib bersih tempat makan dan kandang hewan, serta semua hal yang membuat tempat tinggal bersih, asri, indah, dan menyenangkan penghuninya; bahkan bahasan konsep *at-taharah* dapat sampai kepada kewajiban bersuci secara sosial sebagaimana kata pepatah النَّظَافَةُ مِنَ الْإِيْمَانِ (*al-nazafatu minal-iman*) yang berarti, "kebersihan itu sebagian dari iman". Maka, ruang lingkup kebersihan itu meliputi pemeliharaan dan perawatan bersama tentang saluran air, kebersihan sungai, tempat ibadah (masjid dan mushalla), tempat belajar (sekolah, madrasah, dan majelis taklim), kebersihan lingkungan kerja, dan kebersihan limbah industri.[19]

Jika fasilitas umum, asri, indah, dan bersih tentu kita akan terasa senang; lingkungan hidup menjadi sehat; semangat dan motivasi kerja menjadi tinggi. Jika

kebersihan lingkungan ini dipadukan dengan kesucian batin sebagaimana yang dikehendaki Allah *subhanahu wa ta'ala*, maka manusia akan merasakan kebahagiaan lahir batin dalam kehidupan kini dan saat kembali ke pangkuan Allah *subhanahu wa ta'ala* dengan senang dan menyenangkan.

2. Kualitas makanan

Al-Qur'an sangat menekankan bahwa makanan itu harus memenuhi kualifikasi *halalan tayyiban*, halal dan baik, sebagaimana tersurat pada ayat Al-Qur'an yang berikut:

يَاأَيُّهَا النَّاسُ كُلُوا مِمَّا فِي الْأَرْضِ حَلَالًا طَيِّبًا وَلَا تَتَّبِعُوا خُطُوَاتِ الشَّيْطَانِ إِنَّهُ لَكُمْ عَدُوٌّ مُبِينٌ (١٦٨)

Wahai manusia! Makanlah dari (*makanan*) *yang halal dan baik yang terdapat di bumi, dan janganlah kamu mengikuti langkah-langkah setan. Sungguh, setan itu musuh yang nyata bagimu.* (al-Baqarah/2: 168)

Menurut Quraish Shihab, "Makanan halal adalah makanan yang tidak haram, yakni yang tidak dilarang oleh agama memakannya. Makanan haram ada dua macam, yaitu yang haram karena zatnya seperti babi, bangkai, darah; dan yang haram karena sesuatu yang bukan dari zatnya, seperti makanan yang tidak diizinkan oleh pemiliknya untuk dimakan atau digunakan.

Makanan halal adalah yang bukan termasuk kedua macam ini".[20]

Sementara itu, yang dimaksud dengan *tayyiban,* menurut 'Abdur-Rahman bin Nasir as-Sa'di, adalah makanan yang tidak *khabis,*[21] yakni menurut hemat penulis, makanan yang tidak busuk, kadaluarsa, atau tidak mengandung bakteri-bakteri atau za-zat yang membahayakan kesehatan bila dikonsumsi seperti pengawet, pewarna dan penguat rasa. Al-Qur′an sangat menekankan bahwa kualitas makanan yang dikonsumsi manusia itu adalah kualitas makanan yang halal dan baik yang bisa mendatangkan dan menjamin kesehatan; namun, menurut Quraish Shihab, tidak semua makanan yang halal otomatis *tayyib* bagi kesehatan setiap orang.[22]

Secara garis besar Al-Qur′an membagi bahan makanan dalam dua kelompok besar, yaitu bahan makanan yang berasal dari tumbuh-tumbuhan atau nabati dan bahan makanan yang bersumber dari hewan atau hewani. Bahan makanan yang pertama disebutkan Al-Qur′an antara lain di dalam ayat yang berikut:

وَأَنْزَلْنَا مِنَ الْمُعْصِرَاتِ مَاءً ثَجَّاجًا (١٤) لِنُخْرِجَ بِهِ حَبًّا وَنَبَاتًا (١٥) وَجَنَّاتٍ أَلْفَافًا (١٦)

Dan Kami turunkan dari awan, air hujan yang tercurah dengan hebatnya, untuk Kami tumbuhkan dengan air itu biji-bijian dan tanam-tanaman, dan kebun-kebun yang rindang. (an-Naba′/78: 14-16)

Di antara bahan makanan yang berasal dari nabati adalah sayur-mayur. Al-Qur'an pun secara jelas menganjurkan agar manusia makan sayur-mayur sebagaimana tersurat pada ayat Al-Qur'an yang berikut:

إِنَّمَا مَثَلُ الْحَيَاةِ الدُّنْيَا كَمَاءٍ أَنْزَلْنَاهُ مِنَ السَّمَاءِ فَاخْتَلَطَ بِهِ نَبَاتُ الْأَرْضِ مِمَّا يَأْكُلُ النَّاسُ وَالْأَنْعَامُ ... (٢٤)

Sesungguhnya perumpamaan kehidupan duniawi itu hanya seperti air (*hujan*) *yang Kami turunkan dari langit, lalu tumbuhlah tanaman-tanaman bumi dengan subur* (*karena air itu*)*, di antaranya ada yang dimakan manusia dan hewan ternak.* (Yunus/10: 24)

Kualitas makanan yang *halalan tayyiban* yang dipesankan oleh Al-Qur'an itu mengharuskan kaum Muslim memahami ilmu gizi dan menjaga kualitas makanan *tayyiban* dengan cara-cara yang tepat. Dari sudut ilmu gizi, sayuran merupakan sumber mineral dan vitamin. Umumnya semua sayuran mengandung mineral yang lengkap, yaitu zat kapur, posfor, dan zat besi; di samping itu sayuran mengandung natrium, kalium, dan magnesium dengan kuantitas yang berbeda-beda untuk tiap-tiap jenis sayuran.[23]

Agar vitamin dan mineral yang terdapat di dalam sayur-mayur itu tidak berkurang banyak karena terbuang atau mengalami banyak kerusakan, maka cara memasaknya adalah sebagai berikut: (a) Cuci sayuran itu terlebih dahulu,

baru kemudian dipotong-potong sesuai selera; (b) Gunakan air perebus secukupnya saja, jangan berlebihan lalu dibuang; (c) Air perebus dididihkan dulu, baru sayuran dimasukkan; (d) Sebaiknya sayuran ditumis dengan sedikit minyak; dan (e) Jangan menggunakan alat masak yang terbuat dari logam besi dan tembaga, karena dapat mempercepat oksidasi vitamin-vitamin tertentu.[24]

3. Memberi ASI yang sempurna kepada balita

Al-Qur'an menekankan agar para ibu yang mempunyai balita bertanggung jawab untuk menyusui balita mereka dengan sempurna. Surah al-Baqarah/2: 233 menyebutkan:

وَالْوَالِدَاتُ يُرْضِعْنَ أَوْلَادَهُنَّ حَوْلَيْنِ كَامِلَيْنِ لِمَنْ أَرَادَ أَنْ يُتِمَّ الرَّضَاعَةَ وَعَلَى الْمَوْلُودِ لَهُ رِزْقُهُنَّ وَكِسْوَتُهُنَّ بِالْمَعْرُوفِ لَا تُكَلَّفُ نَفْسٌ إِلَّا وُسْعَهَا ... (٢٣٣)

Dan ibu-ibu hendaklah menyusui anak-anaknya selama dua tahun penuh, bagi yang ingin menyusui secara sempurna. Dan kewajiban ayah menanggung nafkah dan pakaian mereka dengan cara yang patut. Seseorang tidak dibebani lebih dari kesanggupannya. (al-Baqarah/2: 233)

Menurut Quraish Shihab, kata *al-walidat* dalam penggunaan Al-Qur'an berbeda dengan kata *ummahat* yang merupakan bentuk jamak dari kata *umm*. Kata *ummahat* biasanya digunakan untuk menunjuk kepada ibu kandung, sedangkan kata *al-walidat* maknanya adalah para

ibu, baik ibu kandung maupun bukan. Ini berarti bahwa Al-Qur'an sejak dini telah menggariskan bahwa air susu ibu, baik ibu kandung maupun bukan, adalah makanan terbaik bagi bayi hingga usia dua tahun; namun demikian, tentunya air susu ibu kandung lebih baik dari selainnya. Dengan menyusu pada ibu kandung, anak merasa lebih tentram, sebab menurut penelitian para ilmuwan, ketika menyusu bayi mendengar suara detak jantung ibu yang telah dikenalnya secara khusus sejak dalam rahim. Detak jantung itu berbeda antara seorang wanita yang satu dengan yang lain.[25]

Ayat ini pun menegaskan agar para ibu yang mempunyai balita dapat memberikan ASI yang sempurna kepada balita mereka selama dua tahun berturut-turut. Memberi ASI selama dua tahun, menurut Quraish Shihab, walaupun diperintahkan, tetapi bukanlah kewajiban. Hal ini dipahami dari penggalan ayat yang berbunyi: أَرَادَ أَنْ يُتِمَّ الرَّضَاعَةَ (*bagi mereka yang hendak menyempurnakan masa penyusuan*); namun demikian, memberikan ASI selama dua tahun adalah anjuran yang sangat ditekankan, seakan-akan ia adalah perintah wajib.[26]

Masa menyusui balita yang *excellence* adalah selama 24 bulan. Namun Al-Qur'an menyebutkan pula batas minimal masa memberi ASI kepada balita, yaitu selama 21 bulan sebagaimana tersurat pada ayat Al-Qur'an yang berikut:

وَوَصَّيْنَا الْإِنْسَانَ بِوَالِدَيْهِ إِحْسَانًا حَمَلَتْهُ أُمُّهُ كُرْهًا وَوَضَعَتْهُ كُرْهًا وَحَمْلُهُ وَفِصَالُهُ ثَلَاثُونَ شَهْرًا ... (١٥)

Dan Kami perintahkan kepada manusia agar berbuat baik kepada kedua orang tuanya. Ibunya telah mengandungnya dengan susah payah, dan melahirkannya dengan susah payah (pula). Masa mengandung sampai menyapihnya selama tiga puluh bulan. (al-Ahqaf/46:15)

Ayat ini menegaskan bahwa masa kehamilan dan penyusuan adalah selama 30 bulan. Hal ini berarti jika janin dikandung selama 9 bulan, maka masa menyusuinya adalah selama 21 bulan; sedangkan jika dikandungnya selama 6 bulan, maka masa menyusuinya selama 24 bulan.[27] Demikian seterusnya tentang batas minimal masa menyusui.

Anjuran Al-Qur'an agar para ibu menyusui balita mereka selama dua tahun mengandung hikmah bagi kesehatan balita, sekaligus untuk mengembangkan anak-anak yang sehat, membina generasi muda yang kuat, dan mengembangkan sumber daya manusia yang berkualitas.

Dari sudut ilmiah pun dapat dibuktikan bahwa ASI merupakan makanan yang terbaik dan paling ideal untuk bayi. Disebut makanan yang terbaik untuk bayi, karena ASI mengandung semua zat gizi yang diperlukan bayi dalam jumlah dan pertimbangan yang tepat. Di samping itu, ASI mengandung zat kekebalan atau antibodi yang

berfungsi melindungi bayi dari berbagai kuman penyakit. ASI disebut makanan yang paling ideal, karena dengan menyusui bayi, selain memberikan makanan yang terbaik, secara psikologis akan mempererat hubungan batin antara ibu dan anak yang baru dilahirkan, yang sangat penting artinya untuk perkembangan psikis dan emosi anak untuk selanjutnya."[28]

Seorang ibu yang menyusui bayi membutuhkan makanan yang bergizi dan berkualitas dengan berpedoman kepada prinsip *halalan tayyiban*. Program memberikan ASI yang sempurna kepada balita sejak usia 0-24 bulan merupakan pesan Al-Qur'an yang sangat mendasar. ASI yang diberikan Allah *subhanahu wa ta'ala* kepada seorang ibu yang menyusui merupakan anugerah-Nya yang sangat berharga.

Para ahli gizi dan kesehatan tidak berhasil menemukan nutrisi pengganti ASI yang menyamai atau mendekati kualitas ASI. Semua ini menjadi kewajiban seorang suami, kepala rumah tangga, dan ayah dari anak-anak mereka. Seorang suami wajib memberi makan istrinya dengan makanan yang halal, sehat, berkualitas, bergizi, cukup, seimbang dan beragam sesuai dengan kadar kesanggupannya. Sebab, bagaimana mungkin seorang ibu dapat memberikan ASI yang sempurna kepada balitanya, jika para ibu itu tidak mendapat gizi yang sehat dan seimbang.

Pada bagian akhir penggalan Surah al-Baqarah ayat 233 di atas disebutkan:

... وَعَلَى الْمَوْلُودِ لَهُ رِزْقُهُنَّ وَكِسْوَتُهُنَّ بِالْمَعْرُوفِ لَا تُكَلَّفُ نَفْسٌ إِلَّا وُسْعَهَا ... (٢٣٣)

Dan kewajiban ayah menanggung nafkah dan pakaian mereka dengan cara yang patut. Seseorang tidak dibebani lebih dari kesanggupannya. (Al-Baqarah/2: 233)

Adapun yang dimaksud dengan istilah *al-maulud lahu*, dalam penggalan ayat ini, secara harfiah berarti yang dilahirkan untuknya atau ayah; namun yang dimaksudkan adalah, jika ibu yang menyusui balita tersebut telah diceraikan oleh suaminya, maka kewajiban mantan suami memberi biaya menyusui balita itu kepada ibu bayi tersebut semata-mata karena ia ayah kandungnya. Adapun jika ibu yang menyusui itu masih dalam ikatan suami-istri, maka kewajiban memberi biaya menyusui itu atas dasar hubungan suami istri.[29]

Kendala program ASI *Excellence*

Menyadarkan para ibu untuk memberi ASI yang *excellence* kepada balita mereka selama 24 bulan atau sekurang-kurangnya selama 21 bulan, sebagaimana disebutkan di dalam Al-Qur'an, menghadapi dua kendala yang berat sehingga pesan ini tidak akan terlaksana dengan baik. *Pertama,* bila kepala keluarga tidak sanggup memenuhi kebutuhan fisik minimum, karena penghasilan yang rendah. *Kedua,* jika seorang ibu yang menyusui harus

bekerja di luar rumah, sementara tempat bekerja tidak menyediakan tempat penitipan anak (TPA) yang memungkinkan seorang karyawati menyusui balitanya selama bekerja.

Jika pembangunan kesejahteraan sosial belum memihak kepada perlindungan anak, maka kualitas manusia yang diharapkan itu jauh panggang dari api. Uang yang didapat oleh seorang karyawati dari hasil bekerja di sebuah pabrik dengan meninggalkan balita itu tidak sebanding dengan kehilangan generasi yang kuat dan sehat. Namun pilihan itu terpaksa diambil karena masalah-masalah sosial yang dihadapi keluarga miskin itu jauh lebih rumit dan berat.

4. Perbaikan kualitas dan sistem sanitasi

Sanitasi adalah perilaku disengaja dalam pembudayaan hidup bersih dengan maksud mencegah manusia bersentuhan langsung dengan kotoran dan bahan buangan berbahaya lainnya dengan harapan usaha ini akan menjaga dan meningkatkan kesehatan manusia. Bahaya ini mungkin bisa terjadi secara fisik, mikrobiologi dan agen-agen kimia atau biologis dari penyakit terkait. Bahan buangan yang dapat menyebabkan masalah kesehatan terdiri dari tinja manusia atau binatang, sisa bahan buangan padat, air bahan buangan domestik (cucian, air seni, bahan buangan mandi atau cucian), bahan buangan industri dan bahan buangan pertanian. Cara pencegahan bersih dapat dilakukan dengan menggunakan solusi teknis (contohnya perawatan cucian

dan sisa cairan buangan), teknologi sederhana (contohnya kakus, tangki septik), atau praktik kebersihan pribadi (contohnya membasuh tangan dengan sabun).[30]

Jadi singkatnya, sanitasi terkait erat dengan upaya penyehatan lingkungan, pengelolaan limbah, sampah, dan penataan saluran dan buangan air (*drainase*) di lingkungan tempat tinggal kita.

Al-Qur′an sangat menekankan agar manusia, terutama yang beriman kepada Al-Qur′an, memperhatikan sanitasi, dalam arti perilaku dan pembudayaan pola hidup bersih. Ayat Al-Qur′an yang berikut menyatakan:

... وَيُنَزِّلُ عَلَيْكُمْ مِنَ السَّمَاءِ مَاءً لِيُطَهِّرَكُمْ بِهِ ... (١١)

Dan Allah menurunkan air (*hujan*) *dari langit kepadamu untuk menyucikan kamu dengan* (*hujan*) *itu.* (al-Anfal/8: 11)

Allah *subhanahu wa ta'ala* menyatakan bahwa salah satu manfaat dan kegunaan air adalah sarana untuk bersuci atau membersihkan diri lahir batin. Bagi manusia pada umumnya, air bermanfaat untuk minum, menjaga kebersihan tubuh seperti mandi untuk mencuci tangan, kaki atau mencuci benda-benda dan berbagai peralatan, serta untuk memandikan hewan dan ternak. Khusus bagi kaum beriman, air, di samping untuk kebersihan dan kesucian lahir, juga bermanfaat bagi kesucian batin seperti untuk berwudu dan mandi besar seperti mandi dari haid dan nifas, serta mandi junub.[31]

Konsep kesucian yang digariskan Al-Qur'an tidak hanya menjadi pengetahuan dan pemahaman yang bersifat kognitif, tetapi menjadi sikap, perilaku dan budaya bersih di kalangan kaum Muslim, baik di rumah maupun pekarangan, dan lingkungan hidup kaum beriman.

Terdapat hubungan yang erat antara masalah sanitasi dan penyediaan air di satu sisi, sementara itu di sisi lain sanitasi berhubungan langsung dengan masalah kesehatan, penggunaan air dan alokasi biaya.

Pertama, Hubungan sanitasi dengan kesehatan. Semua penyakit yang berhubungan dengan air sebenarnya berkaitan dengan pengumpulan dan pembuangan limbah manusia yang tidak benar. Memperbaiki yang satu tanpa memperhatikan yang lainnya sangatlah tidak efektif. Di dalam penggalan Surah al-Ma'idah/5: 6 terdapat penegasan Allah *subhanahu wa ta'ala*: أَوْ جَاءَ أَحَدٌ مِّنْكُمْ مِّنَ الْغَائِطِ (atau kembali dari tempat buang air atau kakus).

Menurut Quraish Shihab, dengan mengacu kepada pendapat Ibnu 'Asyur, bahwa kata الغائط (*al-ga'it*) secara kebahasaan bermakna *tempat yang tinggi*. Tempat yang tinggi biasanya menjadi tempat yang aman karena tidak mudah dijangkau orang. Dalam ayat ini, kata ini dipahami tempat yang yang aman dan tenang. Pada masa lalu, tempat yang rendah dipilih untuk membuang air agar tidak mudah dilihat orang.[32].

Sementara itu pada masa sekarang, الغائط (*al-ga'it*) atau kakus yang memenuhi kualifikasi aman, tenang, dan tidak mudah dilihat orang itu adalah kakus yang dimiliki oleh setiap rumah tinggal yang bersifat pribadi atau tempat mandi, cuci dan kakus (MCK) umum yang dibangun bersama oleh masyarakat untuk menjadi fasilitas umum milik bersama yang dibangun dengan swadaya masyarakat. Dengan catatan bahwa الغائط (*al-ga'it*) atau kakus yang menjadi fasilitas umum itu memiliki cukup air dengan penataan saluran dan buangan air yang baik sehingga kita memenuhi pesan ayat وَ يُنَزِّلُ عَلَيْكُمْ مِنَ السَّمَاءِ مَاءً لِّيُطَهِّرَكُمْ بِهِ *Dan Allah menurunkan air* (*hujan*) *dari langit kepadamu untuk mensucikan kamu dengan hujan itu* (al-Anfal/8: 11).

Kedua, hubungan sanitasi dengan penggunaan air. Toilet siram desain lama membutuhkan 19 liter air dan bisa memakan hingga 40% dari penggunaan air untuk kebutuhan rumah tangga. Dengan jumlah penggunaan 190 liter air per kepala per hari, mengganti toilet ini dengan unit baru yang menggunakan hanya 0,7 liter per siraman bisa menghemat 25% dari penggunaan air untuk rumah tangga tanpa mengorbankan kenyamanan dan kesehatan. Sebaliknya, memasang unit penyiraman yang memakai 19 liter air di sebuah rumah tanpa WC bisa meningkatkan

pemakaian air hingga 70%. Jelas, hal ini tidak diharapkan di daerah yang penyediaan airnya tidak mencukupi, dan hal tersebut juga bisa menambah jumlah limbah yang akhirnya harus dibuang dengan benar.[33]

Ketiga, hubungan sanitasi dengan biaya dan pemulihan biaya. Biaya pengumpulan, pengolahan, dan pembuangan limbah meningkat dengan cepat begitu konsumsi meningkat. Merencanakan hanya satu sisi penyediaan air tanpa memperhitungkan biaya sanitasi akan menyebabkan kota berhadapan dengan masalah lingkungan dan biaya tinggi yang tak terantisipasi. Pada tahun 1980, Bank Dunia melaporkan bahwa dengan menggunakan praktik-praktik konvensional, untuk membuang air dibutuhkan biaya lima sampai enam kali sebanyak biaya penyediaan. Ini adalah untuk konsumsi sekitar 150 hingga 190 liter air per kepala per hari. Informasi lebih baru dari Indonesia, Jepang, Malaysia dan A.S menunjukkan bahwa rasio meningkat tajam dengan meningkatnya konsumsi; dari 1,3 berbanding 1 untuk 19 liter per kepala per hari menjadi 7 berbanding 1 untuk konsumsi 190 liter dan 18 berbanding 1 untuk konsumsi 760 liter.

Penggunaan ulang air. Jika sumber daya air tidak mencukupi, air limbah merupakan sumber penyediaan yang menarik, dan akan dipakai baik resmi disetujui atau tidak. Karena itu peningkatan penyediaan air cenderung mengakibatkan peningkataan penggunaan air limbah, diolah atau tidak dengan memperhatikan sumber-sumber

daya tersebut supaya penggunaan ulang ini tidak merusak kesehatan masyarakat.[34]

Sanitasi yang baik menjadi sangat penting karena dapat mencegah timbulnya berbagai penyakit khususnya diare. Kematian akibat diare sebanyak 1,8 juta jiwa setiap tahunnya. Penyebab utamanya adalah sanitasi yang buruk dan rendahnya kualitas kesehatan.

Indonesia merupakan negara dengan sistem sanitasi (pengelolaan air limbah domestik) terburuk ketiga di Asia Tenggara setelah Laos dan Myanmar (ANTARA News, 2006). Menurut data Status Lingkungan Hidup Indonesia tahun 2002, tidak kurang dari 400.000 m3/hari limbah rumah tangga dibuang langsung ke sungai dan tanah, tanpa melalui pengolahan terlebih dahulu. 61,5 % dari jumlah tersebut terdapat di Pulau Jawa. Pembuangan akhir limbah tinja umumnya dibuang menggunakan beberapa cara antara lain dengan menggunakan *septic tank,* dibuang langsung ke sungai atau danau, dibuang ke tanah, dan ada juga yang dibuang ke kolam atau pantai.

Di beberapa daerah pedesaan di Indonesia, masih banyak dijumpai masyarakat yang berada di bawah garis kemiskinan dengan sanitasi yang sangat minim. Masih sering dijumpai sebagian masyarakat yang membuang hajatnya di sungai karena tidak mempunyai saluran pembuangan khusus untuk pembuangan air limbah rumah tangga maupun air buangan dari kamar mandi. Bahkan terkadang masih dijumpai masyarakat yang membuang hajatnya di pekarangan rumahnya masing-

masing. Hal ini terjadi selain disebabkan karena faktor ekonomi, faktor kebiasaan yang sulit diubah dan kualitas pendidikan yang relatif rendah dari masyarakat pun memang sangat berpengaruh besar terhadap pola hidup masyarakat.

Untuk memenuhi target Millenium Development Goals (MDG), diestimasikan lebih dari 2 miliar orang membutuhkan sanitasi yang baik hingga tahun 2015. Laporan terbaru WHO dan UNICEF seperti yang dilansir oleh situs resmi WHO, menyebutkan perbaikan sanitasi lingkungan dan penyediaan air bersih dapat mengurangi 5000 kematian tiap hari akibat diare dan keadaan ekonomi yang buruk sebagai dampak dari penurunan produktivitas keluarga karena serangan penyakit infeksi akibat buruknya sanitasi. Kebutuhan sanitasi dasar harus mampu memenuhi lebih dari 138 juta orang pertahun hingga 2015. Untuk mengurangi jumlah orang yang hidup tanpa sanitasi dan air bersih hingga separuhnya.

Menurut situs resmi organisasi kesehatan dunia tersebut dalam rangka mencapai target MDG ini, dibutuhkan US$ 11,3 juta pertahun. Dana ini tergolong tidak terlalu besar, jika dibandingkan dengan manfaat yang akan diperoleh, yaitu untuk mengurangi jumlah kesakitan dan kematian serta merangsang perbaikan ekonomi. Selain itu juga dibutuhkan suntikan dana tambahan US$ 84 milliar tiap tahun. Menurut laporan terbaru WHO, dana tesebut berguna untuk pengurangan kematian, biaya pelayanan kesehatan yang lebih rendah

dan peningkatan produktivitas. Konsep ini, menurut laporan tersebut, diistilahkan dengan "*Water for life*".

Laporan tersebut mengatakan bahwa tiap dollar yang diinvestasikan untuk meningkatkan penyediaan air bersih dan kebutuhan MCK akan mendatangkan keuntungan kepada masyarakat itu sendiri. Keuntungan yang diperoleh diperkirakan sekitar, US$ 34 Untuk tiap US$ 3 yang diinvestasikan; namun perhitungan tersebut tergantung jenis investasi tiap negara.

Pengurangan jumlah kesakitan berarti berkurang pula beban dunia kesehatan dan akan ada lebih banyak waktu yang dapat digunakan di tempat kerja dan sekolah. Wanita dan anak-anak dapat memperoleh keadaan yang lebih baik dengan ketersediaan air bersih dan sanitasi yang baik.

Investasi dalam penyediaan kebutuhan air bersih dan sanitasi juga merupakan faktor penting dalam meningkatkan kehidupan masyarakat urban, memacu perkembangan kehidupan masyarakat pedesaan dan mengurangi biaya yang harus dikeluarkan di masa yang akan datang akibat polusi, rendahnya kualitas air dan manajemen yang buruk. "Konsep investasi untuk pemenuhan air bersih dan sanitasi tersebut dapat dijadikan sebagai panduan untuk mewujudkan kesejahteraan dan masa depan yang lebih baik," ujar Asisten Direktur General untuk Ketahanan pembangunan dan Kesehatan Lingkungan WHO Dr. Kerstin Leitner, seperti yang dilansir situs resmi organisasi kesehatan dunia tersebut. "Kita harus menjamin agar pemenuhan kebutuhan air minum dan sanitasi menjadi

bagian penting dalam rencana pembangunan," ujar Dr. Leitner. Air bersih dan fasilitas sanitasi yang memadai merupakan faktor yang dapat mendukung kekuatan pembangunan masyarakat kota, baik secara sosial, ekonomi, maupun lingkungan.

Laporan WHO merekomendasikan 5 langkah yang dapat dilakukan untuk mencapai target pemenuhan air bersih dan sanitasi dalam MDG, hingga 10 tahun ke depan. Kelima langkah yang disebut dengan "The international Decade for Action on Water for life" itu terdiri dari. Kelima langkah itu adalah 1) Memenuhi kebutuhan sanitasi; 2) Meningkatkan secara siginifikan akses terhadap air minum yang aman; 3) Mengajarkan kebersihan (*hygiene*) yang baik di lingkungan rumah tangga dan sekolah; 4) Mengampanyekan perawatan dan penyimpanan air; 5) Memberikan jaminan kesehatan dengan memberikan sistem penyediaan air bersih dan sanitasi lingkungan yang sehat. *Wallahu a'lam bis-sawwab*

Catatan:

---

[1] Quraish Shihab, *Tafsir al-Mishbah: Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur'an*, (Jakarta: Lentera Hati, 2001), vol 3, cet., ke-1, h. 33.

[2] Quraish Shihab, *Tafsir al-Mishbah,* vol 3, h. 33.

[3] Departemen Agama RI, *Al-Qur'an dan Tafsirnya*, 2007, jilid 3, h. 584.

[4] Quraish Shibab, *Tafsir al-Mishbah,* jilid 5, h. 377.

[5] Muhammad 'Ali as-Sabuni, *Safwatut-Tafasir,* jilid I, h. 496.

[6] M.K. Tadjudin, *Concept of Health and Desease,* (Jakarta: Faculty of Medecine and Health Science Syarif Hidayatullah State Islamic University, 2008), h. 4. (tidak diterbitkan).

[7] M.K. Tadjudin, *Concept of Health and Desease,* h. 6

[8] M.K. Tadjudin, *Concept of Health and Desease,* h. 15.

[9] Soekidjo Notoatmodjo, *Kesehatan Masyarakat: Ilmu dan Seni*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2007), cet. ke-1, h. 14.

[10] Narlia Mutia Nasir, SKM. MKM, *Sejarah Kesehatan Masyarakat*, bahan kuliah pada Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan UIN Syarif Hidayatullah Jakarta, 2008, h. 2, (tidak diterbitkan).

[11] Soekidjo Notoatmodjo, *Kesehatan Masyarakat: Ilmu dan Seni*, h. 16.

[12] M.K. Tadjudin, *Concept of Health and Desease,* h. 37

[13]Diakses pada 19 Nopember 2008 "http://www.depkes.go.id/index.php?option =articles&task=viewarticle&artid=32&Itemid=3

[14] Ar-Ragib al-Isfahani, *Mu'jam Mufradat Alfaz Al-Qur'an*, (Beirut: Darul-Fikr, t.t.), h. 317.

[15] 'Abdurrahman bin Nasir as-Sa'di, *Taysirul-Karimir-Rahman fi Tafsiril-Kalamil-Mannan*, (Kairo, Darul-hadis, 2005/1426), h. 994.

[16] Muhammad 'Ali as-Sabuni, *Safwatut-Tafasir,* (Jakarta: Darul-Kutub al-Islamiyyah, t.t.), h. 474.

[17] 'Imaduddin Abu al-Fida' Isma'il ibn Kasir al-Quraisyi al-Dimasyqi, *Tafsir al-Qur'anul-'Azim*, (Beirut: Darul-Fikr, 1980/1400), cet. ke-1, jilid III, h. 568.

[18] *Tafsir at-Tabari,* jilid 29, h. 91.

[19] Jamal Ma'mur Asmani, *Fiqh Sosial Kiai Sahal Mahfudz Antara Konsep dan Implementasi*, (Surabaya: Khalista, 2007), h. 117.

[20] Quraish Shihab, *Tafsir al-Mishbah: Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur'an,* cet. ke-1, jilid 1.

[21]Ar-Ragib al-Isfahani, *Mu'jam Mufradat Alfazil-Qur'an*, (Beirut: Darul-Fikr, t.t.), h. 317.

[22]'Abdurrahman bin Nasir as-Sa'di, *Taysirul-Karimir-Rahman fi Tafsiril-Kalamil-Mannan*, (Kairo, Darul-hadis, 2005/1426), h. 994.

[23]Muhammad 'Ali as-Sabuni, *Safwatut-Tafasir,* (Jakarta: Darul-Kutub al-Islamiyyah, t.t.), h. 474.

[24] 'Imadudin Abu al-Fida' Isma'il ibn Kasir al-Quraisyi al-Dimasyqi, *Tafsirul-Qur'anil-'Azim*, (Beirut: Dar al-Fikr, 1980/1400) cet. ke-1, jilid III, h. 568.

[25] *Tafsir at-Tabari*, Jilid 29, h. 91.

[26] Jamal Ma'mur Asmani, *Fiqh Sosial Kiai Sahal Mahfudz Antara Konsep dan Implementasi*, (Surabaya: Khalista, 2007), h. 117.

[27] Quraish Shihab, *Tafsir al-Mishbah: Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur'an,* (Jakarta: Lentera Hati, 2001), cet. Ke-1, jilid 1, h. 355.

[28] 'Abdurrahmān bin Nasir as-Sa'di, *Taysirul-Karimir-Rahman fi Tafsiril- Kalamil-Mannan,* (Kairo: Darul-hadis, t.t.), h. 68.

[29] Quraish Shihah, *Tafsir al-Mishbah,* h. 355.

[30] Tien Ch. Tirtawinata, *Makanan dalam Perspektif Al-Qur'an dan Ilmu Gizi,* (Jakarta: Balai Penerbit Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia, 2006), h. 216.

[31] Tien Ch. Tirtawinata, *Makanan Dalam Perspektif Al-Qur'an dan Ilmu Gizi,* h. 220.

[32] Quraish Shihab, *Tafsir al-Mishbah,* Jilid 1, h. 470-471.

[33] Quraish Shihab, *Tafsir al-Mishbah,* Jilid 1, h. 471.

[34] Quraish Shihab, *Tafsir al-Mishbah,* Jilid 1, h. 471.

[35] Dr. Tien Ch. Tirtawinata, *Makanan dalam Perspektif Al-Qur'an dan Ilmu Gizi*, h. 49.

[36] Quraish Shihab, *Tafsir al-Mishbah*, Jilid 1, h. 471.

[37] Diakses pada 18 November 2008, dari http://id.wikipedia.org/wiki/Sanitasi_Sanitasi.

[38] Quraish Shihab, *Tafsir al-Mishbah*, Jilid 5, h. 377.

[39] Quraish Shihab, *Tafsir al-Mishbah*, Jilid 3, h. 34-35.

[40] Diakses pada 18 November 2008, dari http://id.wikipedia.org/wiki/Sanitasi_Sanitasi.

[41] Diakses pada 18 November 2008, dari http://id.wikipedia

[42] Quraish Shihah, *Tafsir al-Mishbah*, h. 355.

[43] Tien Ch. Tirtawinata, *Makanan Dalam Perspektif al-Qur'an dan Ilmu Gizi*, (Jakarta: Balai Penerbit Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia, 2006), h. 216.

[44] Dr. Tien Ch. Tirtawinata, *Makanan Dalam Perspektif Al-Qur'an dan Ilmu Gizi*, h. 220.

[45] Quraish Shihab, *Tafsir al-Mishbah*, Jilid 1, h. 470-471.

[46] Quraish Shihab, *Tafsir al-Mishbah*, Jilid 1, h. 471.

[47] Quraish Shihab, *Tafsir al-Mishbah*, Jilid 1, h. 471.

[48] Tien Ch. Tirtawinata, *Makanan dalam Perspektif Al-Qur'an dan Ilmu Gizi*, h. 49.

[49] Quraish Shihab, *Tafsir Al-Mishbah*, Jilid 1, h. 471.

[50] Diakses pada 18 November 2008, dari http://id.wikipedia.org/wiki/Sanitasi_Sanitasi

[51] Quraish Shihab, *Tafsir al-Mishbah*, Jilid 5, h. 377.

[52] Quraish Shihab, *Tafsir al-Mishbah*, Jilid 3, h. 34-35.

[53] Diakses pada 18 November 2008, dari http://id.wikipedia.org/wiki/Sanitasi_Sanitasi

[54] Diakses pada 18 November 2008, dari http://id.wikipedia.org/wiki/Sanitasi_Sanitasi